当代南传佛教大师

LIVING BUDDHIST MASTERS

杰克・康菲尔德

Jack Kornfield

当代南传佛教大师

LIVING BUDDHIST MASTERS

目次

呈献

这本书的出版我要呈献给我的父亲，从他那里我学到道德的力量和向善。

还有，这本书若没有以下的法友的慈悲和帮助法出版：Stephen Levine, Sumedho Bhikku, Achaan Chaa, Joseph Goldstein, Achaan Asabha, Dan Goleman, Jim Harris, Achaan Jummien, Eric, Sharon, Ram Dass, Dell, Seth, Chani, Achaan Tawee, Kenny, Kitti Subho, Irv, Tori, Molly, Trungpa Rinpoche, Joyce, Khun Prasom, U Thondera Sayadaw, Josie Stanton, Mahasi Sayadaw, Wicki, Larry and Dayle, Nyanasugato, Winston and Joslyn King, Kalu Rinpoche, Buzz and Janet, Mahaaraji, Vimalo Bhikku, Mimi, Susan, T.Lobsang Rampa, Soeng Sahn Roshi, Charlie, Rechard, Guru Michael, Robert, Jacquie, Achaan Dhammadaro, Dr.Palos, Abbbot Yen Boon, Achaan Buddhadasa, Chao Khun Raj, Lao Tzu, Professor Penner, Suzuki Roshi, Pannavado Bhikku, Achaan Maha Boowa, Krishna, David and Mary, Wing Tsit Chan, 还有其它法友。以及特别是乔答摩佛陀给予我们的慈悲。

《当代南传佛教大师》推荐序 / 杨郁文

本书作者杰克·康菲尔德先生是笔者最尊敬的「佛法教师」之一，译者们都是笔者最为乐于亲近的学佛团体——新雨——的核心份子；张慈田老师早在半年前嘱咐为本书提供推荐文时，立即欣然同意。接到吴明兴居士寄来校定稿，迫不及待地从作者前言、两位大德序文、编者说明、译者序文，然后，本文十七章顺序仔细阅读。事后发觉，根本毌需再为读者推荐本书。何以故？仅依康菲尔德先生本人之前言，以及创巴仁波切与罗摩·达沙先生的序文，读者们会发觉到本书对「学佛」的重要性及「修行」的实用性，引生善法欲，探测全书究竟。倘若接触到第一章〈佛法精要〉，可以发现作者以现代语言，叙述佛法的精华——戒、定、慧三无漏学，以及完成佛德的智慧和慈悲的道路。料想读者们随即如笔者一样，第二章、第三章……乃至第十七章，犹如一气呵成，排除杂事一路审谛阅读，看完全书。

现在笔者可以改弦更张，以老马识途前行「导读」，藉以替代「推荐序」供献读者们，冀望张老师等翻译本书诸大德合意！

十七章正文之初章〈佛法精要〉及第三章〈教法总说〉，是康菲尔德先生多年参学南传佛教，出家亲近多位大师经年奉事学习，或者求见某大师以问答请益，或是研读某大师特殊名作等等所得精华，读者们需要细心体会。不祇在阅读第四章以后十二位南传大师著作或问答录之前，需要预先了解〈佛法精要〉及〈教法总说〉，此等十二章阅读之后，尚须重阅本书的第一章及第三章；最后，阅读殿后的第十六、十七两章。

第二章〈缅甸、寮国、泰国的禅修概况〉，提供有心留学东南亚的学生们许多珍贵的信息，于选择学习禅修的地点、挑选适合教导的老师与法门，特别切合实用。

第四章〈阿姜查〉，查法师是接受本书作者出家成为比丘的亲教师，影响作者最深的老师。查法师依南传传统注重「四念住法门」之修习，不强调任何的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。在正式的坐禅里，他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身、心的变化。耐心修学、奉行戒律、生活简朴、保持自然以及观照内心，是他的修行要诀。

查法师教人：「单纯安住于当下，我们的心终会契入它原本的和谐状态，这时，修行是自然涌现的。」他会引导学生继续单纯地观照内心，甚至连深刻的内观和开悟经验都不可执着，祇是分分秒秒地持续这种不执着的观点。如是禅风，与宋朝曹洞宗正觉禅师之「默照禅」几分神似。

查法师开示：「道场的日常作息，也是禅修的焦点，这几乎跟正式的静坐和经行没什么两样；不论做什么事，都要念念分明，这里头也是佛法。」笔者认为这与中国禅宗祖师主张：「专精打禅七是修行，大众普请出坡劳作也是修行。」有异曲同工之妙。

第五章〈马哈希西亚多〉，马哈希导师以密集内观禅修，系统地教授四念住的修行方法。分为：

一、修学前行——四种护念——念佛（十号功德）、慈念（一切有情）、念身（不净）、死念（提起无常生灭及精进修道）。

二、基本练习（坐禅及行禅交替）——对四念处专注能力之开发——分为四阶（练习一、二、三、四）。

三、进阶练习——慧观之开发——分为三阶：(1)辨明身心及其缘起，(2)体悟生灭随观智，(3)内观深化，体验涅盘。

马哈希导师之禅风特点在于：没有一定的对象（止观之业处）做为开发定力的前方便；一起步，即对刹那变化的身心现象觉照观察，对每一身心生起的现象「命名称念」。这种命名称念的技巧（其它当代南传大师有赞同者亦有反对者在），康菲尔德先生认为有助于把想蕴的内容，导向做为禅修的观察的目标，它帮助瑜伽行者从「各种体验内容认同或介入」跳离。笔者认为在业力弱、业障轻时，此一招式「命名称念」有助于「随缘消业」，而又能继续止观等持；在业力强、业障重时，此招是否管用，笔者尚待此后实习、验证，而后肯定。

第六章〈孙伦西亚多〉，孙伦导师及其弟子们所传受之禅风，有别于一般常态的安那般那念，其特点为：很密集地集中精神做非自然的强烈呼吸（甚至鼻孔出声），以警觉气息接触鼻端之触觉。长时段的坐禅（两三小时），尽最大的努力去克服苦受（皮痒、抽筋、骨肉酸痛）及散乱心；更进一步专注于苦受的改变，强化正念及观察力，得以开发智能及解脱烦恼。其弟子强调不要耽湎于修习进步所生轻安乐受及神变现象。

第七章〈佛使比丘〉，佛使法师弘扬「自然内观法」——即于日常生活、一般工作当下训练精神专注，通常已足够用来内观；与经由系统的训练方式产生专注及内观效果相当，而且应用于处理日常烦恼漏的有效性高，也可以避免修习禅定所生的（耽乐等）副作用。笔者认为「自然内观法」其实是以「七觉支」应用于日常生活中，透视事物的真相，觉悟无常性、苦迫性及无我性，维持无我执、无我所取；甚至于日常生活当下体验涅盘。

第八章〈阿姜念〉，念法师的教法非常简要：依「四念处」及「四圣谛」法门，观照日常生活中出现的苦受及其由来，清楚地觉知其中的过程，就是苦的止息与获得觉悟之乐的直接门径。她也重视经、论开发五种净化，从「把握名色」乃至依「行舍智」，构成「慧体」的传统方法（如《清净道论》第十八乃至二十一品所述）。

第九章〈阿姜摩诃布瓦〉，大布瓦法师强调定、慧互动：坚强而稳定的专注力是生起智能的前兆；运用智能透过对身与心的观察与研究，来辅助培养专注力与宁静，然后，以此专注力导引更深的智能。然而对究竟解脱来说，但有定的经验并没有什么价值，能导致解脱的智能才是重要的。日常依戒（道德）生活，维持无悔、愉快、自在的心情，对世人是永远都有必要的。最好是在惑（业、苦）出现时，立即以戒学、定学、慧学的方式去处理。

第十章〈唐卜陆西亚多〉，唐卜陆导师注重「正念」之功用，亦即依「四念处」的正念，专注于身、心的作业与受报，以及如实知身、心正确或错误的反应方式与结果，才能看到事情的真实面貌──「正见」。有正见才能开导一系列的「八支圣道」，现观苦、集、灭、道──四圣谛──实现究竟涅盘。

修习「正念」，即以「身至念（诵念、观想身体的三十二部分）」为主，善巧练习可以对治色贪欲，以及消灭我、我所见。

第十一章〈莫因西亚多〉，莫因导师强调禅修者应该在禅修前，先熟习阿毗昙的基本观念──对心法及色法的特性有最细致的研究──有助于以清楚精确的方式，直接注意日常生活乃至宗教修持的所有现象的真实面貌──无常性、苦性、无我性。如此，不再被自然现象所愚弄，不再执着，体验了真正的解脱自在。

第十二章〈莫哥西亚多〉，莫哥导师指出「学习佛法的目的」是为了导向解脱、体验涅盘。「佛法的教法」富有次第性──修习戒行（道德生活）是第一阶段，修定（专注的念力）是第二阶段，开发般若慧（如实观）是第三阶段。

莫哥导师有「系统及简化练习法」：

一、进入禅修之前，先善巧区分(1)世俗谛──所有概念、思想、构想及名相；(2)圣义谛──五蕴法、十二支法、四圣谛。

二、对心念（十三种：(1)眼识，(2)耳识，(3)鼻识，(4)舌识，(5)身识，(6)贪识，(7) 瞋识，(8)痴识，(9)非贪识，(10)非瞋识，(11)无痴之明识，(12)入息识，(13)出息识）以及感受的观察。

三、内观：第一阶段，以安那般那念，专注于正念的培养；第二阶段，以如理作意身、受、心、法的生、灭，观察五蕴的生、灭；第三阶段，现观无常、苦、无我，产生厌、离欲、灭尽惑业苦的行道智见，乃至逮得诸漏尽，作证消灭一切有漏的苦受。

第十三章〈乌巴庆〉，巴庆大德居士教授有很多种专注的禅修法，现在弟子们（当今印度葛印卡居士即是其嫡传弟子）最常用的方法如下：

一、以「呼吸专注法（安那般那念）」经历一段精神专注的练习。

二、有系统地将注意力移到身体上，感觉到肉体的种种感受。

三、随即对身受提起无常的警觉，觉察诸受无常的实态。

四、具有察觉无常、苦、无我的意识时，会在心内培养所谓「涅盘元素」的光明火花；　　这种涅盘的元素会除去肉体及精神疾患的病原──邪见及杂念。

笔者认为「培养涅盘元素」，或者「活化（activate）无常、苦、无我」，其实就是于「常、乐、我」等任何邪见、偏执蠢动时，能立即提起现观「无常、苦、无我」，一一对治它们；以平等慧如实知惑、业、苦，也能随缘去惑、消业、除苦。

第十四章〈阿姜达摩答罗〉，达摩答罗法师的禅风，是依「四念处」修习「八支圣道」，现观「四圣谛」为主，主要方法如是：

一、无间断的正念专注（属修习八正道所生；有别于奢摩他开展的近分定及安止定的专注），从四念处的「于身观身念住」开始，最好的下手处是：观照手心移动时及停止时的感觉生起和消失的微细变化；正念专注能力提升，将导致感觉在全身生起和消失时，也能注意「心基（hadaya-vatthu　）」处相应的微妙感觉（如此心基的反应，以笔者所知，历代及当代大德未曾提及）。

二、身根触觉细腻的观察，导引味觉、嗅觉、视觉乃至意识到心法生灭，在心基处有所感觉。

三、行者在所有（行、住、坐、卧）姿态中，保持感觉的持续观照——四念住分明，会觉知五蕴刹那缘生、缘灭，现观「三法印（诸行无常、苦、无我）」的真理实相。

四、最后，行者会体验超越有漏生死的「涅盘寂静」。

第十五章〈阿姜朱连〉，朱连法师主张禅修是一种生活方式，用于更进一步生活方式的技巧。所以每人要从好多禅修方法中选择适合自己个性、品行的方法，然后，或单独或群体禅修；或内观或专注，最后，最重要的是每个人回到内观修习「放下」、「无所执着」时，智能即随缘活动着。

然而，朱连法师亦有特殊方法——「突破姿势」——它仅用在严密的指导认真的学生：

通常行者要坐或站在同一位置二十四小时，一停止移动，我们身体内的苦就显现；有时四或五个小时、八小时或更久过后，行者才会突破对身体痛苦的黏着，心变得特别清晰、专注、调顺。行者可以平静清楚地观察身体和心理的生灭现象；因为对身体的渴望已静止，强固专注已开展，智能随即生起。

第十六章〈更进一步的问答〉，是本书编者向作者康菲尔德先生提出二十个问题，在于加强澄清、阐明前述十二位大师有关教与学的内容。这些问题及回答，是以西方人士的观点为主，然而也适用于东西两方的所有佛教徒（甚至适用于「非宗教徒」）。

第十七章〈其它现行上座部佛教的禅修法〉，作者简略地检视更多的当代上座部佛教所用的其它禅修系统和方法，或有与其它派别甚至外教的灵修方法结合的宗教行为，一共十二项目。

「回到智能」可说是作者一生学习佛法最重要的心得，如下：

当我们以七觉支（定、择法、精进、喜、轻安、正念和舍〔笔者按，七觉支次第而起，其顺序为：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍；然后，能随所欲觉支等至为善巧修习七觉支。作者没有说明之所以调动次序者因何？甚为遗憾。〕）来思考所有不同的禅修法时，就变得很简单，来看各个方法是如何有助于发展至少一些导致解脱的心灵特质。然而，必须注意，用某特种修习、方法、技巧方式的禅修，祇是个提供使用工具。当人已发展了产生智能和解脱的禅修，最后，所有系统、技巧和修习方法都必须放下。那时，禅修不再是孤立的事情，而整合为生活的方式。生活本身成为禅修，单纯、直接、无私、活在当下！

笔者更引用作者金言，与作者、编者、译者一同发愿，愿读者们：

一、希望经由本书传达的法，有益处、有功德，帮助众生离苦！

二、愿所有众生快乐！

三、愿所有众生从迷惑中解放出来！

四、愿所有众生勤奋、努力于解救自己！

南无 本师释迦牟尼佛陀！

一九九七年四月十五日 菩萨戒优婆塞　杨郁文 谨识于阿含学园

附记：

作者与译者已有略注于文中，笔者另有资料提供有心查询大师们曾经引用之经文，相当经之出处如下：

第一章页 050 第三段：《相应部Ｓ.56,31 Si%msap^a 经》；《杂阿含・四〇四经》
第二章页 082 第三段：《相应部Ｓ.14,15 Kamma 经》；《杂阿含・四四七经》
第六章页 183 第三段：《杂阿含・一七五经》
第六章页 202 第三段：《相应部Ｓ.35,95 Saayha(2)经》；《杂阿含・三一二经》
第七章页 221 第二段：《相应部Ｓ.22,59 Pa^nca 经》；《杂阿含・三四经》
第七章页 221 第二段：《相应部Ｓ.35,28 ^Aditta 经》；《杂阿含・一九七经》
第七章页 232 第二段：《中部Ｍ.24 Rathavina 经》；《中阿含・七车经》
第十章页 311 第四段：《相应部Ｓ.2,26 Rohita 经》；《杂阿含・一三〇七经》
第十章页 312 第三段：《增支部Ａ.1（21） Jh^ana vagga 1～21 经》
第十二章页 351 第四段：《相应部Ｓ.15,10 Puggala 经》；《杂阿含・九四七经》
第十二章页 356 第四段：《相应部Ｓ.1.6,7 Jana%m 经》；《杂阿含・一〇一七经》
第十三章页 391 第三段：《增支部Ａ.1.5,9 Pabbassara upakkili&t&tha》
第十三章页 403 第三段：《增支部Ａ.3,65 Kesaputthiy^a 经》
第十四章页 418 第二段：《相应部Ｓ.56,31 Si%msap^a 经》；《杂阿含・四〇四经》
第十四章页 419 第一段：《相应部Ｓ.22,87 Vakkali 经》
【巴利文之表示法：】一、字母前加^者，表示该字母上有一横。─┐
【巴利文之表示法：】二、字母前加%者，表示该字母上有一点。─┼以下文章中均同
【巴利文之表示法：】一、字母前加&者，表示该字母下有一点。─┘

前言

本书内容历经多年的收集和翻译，它代表一种口语佛法的原始记录，也就是许多当代佛教大师们的教法，介绍他们是为了与所有从事开发佛陀慈悲和智能的人们分享。

为了流通这些代表性大师的教法，我曾请求他们祝福和协助，不过由于时间的困难以及半个地球的遥隔，本书的部份内容一直无法取得当事人正式的同意和关注。

我尝试以最清晰的方式印行这种实际禅修的佛法，希望有助于那些想把无上教法付诸实践的人们。法是公开流通的，正如同佛陀亲自的教诲，这当然也是本书所介绍大师们的本意。本书内容的编译若有任何瑕疵和重要佛法观点的混淆，个人当负起全责。我只是希望提供各种不同类型的当代上座部佛法，希望对那些在解脱上的行者有些实际助益。

序一　创巴仁波切（Ven. Chogyam Trungpa）

佛法历经二千五百年已演变成各式各样的宗派和形式。在不同的文化和环境里，活生生的法总是借着新的型态展现出来。不过禅修仍是它们的核心，佛陀曾亲身示范并以此教导人们。唯有透过禅修，学佛的人才能使焦虑不安的心放慢下来，开始看清楚世间的真相。否则，他仍将持续增添无明，继续掠夺性的执取以肯定自我。没有禅修，就没有圣贤和开悟的道路，也根本没有佛法可言。

对二十世纪日益缩小的世界来说，禅修提供了一项特别有效的训练。在这个科技时代，人们也喜欢制造一些灵修的把戏——一种新型、改良式的灵修，保证快速见效。然而脚踏实地、亲身力行的方式一直是真正精神修炼的基石，但宗教郎中却舍此不顾，大肆推销他们自己的教义，推销神奇、便捷的花招。

本书里的老师是真正佛法的化身，他们是绵延不绝教法的传承者，成功地保留佛法的精纯原貌并为人演说。这些老师的教法以及他们本身的范例，鼓舞激励后来的修行者正确且圆满跟随法的路径。

序二　罗摩．达沙（Ram　Dass）

善友杰克•康费尔德（Jack Kornfield）把南传佛教的教义和修行方法集录成书 。这里头有丰富的记事和对话——都是他当时修学的真实情境。

他曾在缅甸、寮国、泰国、高棉等道场参学很久，南传佛教浑厚纯朴和精进不懈的修行，经由他的简洁及深刻的妙笔呈现出来。在记事里他告诉我们，某个修持法门源自某个传承；在他跟这些苦行道场比丘的对话里，我们闻到一股深沈的宁静和信念，洋溢在古代传统的教法里。每一位师父强调佛陀教法的某个特别层面，也代表着那个传承的精髓。

要阅读本书，方法有很多种。饱学多闻的人可快速流览，以满足好奇心。或者你也可以空心阅读，让清净的法水穿透你整个心灵。在洗涤的过程中，也许一种修行法，一句妙语，一幅道场情景，或者一分直指人心的智能会吸引你伫足神往，成为你执取的对象。这时，经由寂静的内观，你会看到为什么会出现那样特别的念头。等你已吸取所需，那些妄念自然脱落，随着滚滚生灭的瀑流往下漂浮，离你而去，直到永远
永远。

编者说明

关于本书，有必要在此提出两点说明。

第一点，有些大师已圆寂了（像：莫哥 Mogok Sayadaw，乌巴庆 U Ba Khin，孙伦 Sunlun Sayadaw），但他们在世时所发展出来的一些道场，至今仍生气勃勃地宣扬他们的教法，其效应已影响到二十世纪毘婆舍那禅修的发展。

第二点，很多佛教术语翻译成英文时往往保留大写，在本书中我们把它取消了。用大写只是把这些大师真实的教法学术化了，为了打破抽象化，使人明白易懂，在很多地方我们舍大写不用。把普通名词专门化，正如把平凡的事物变成超然的，画蛇添足除了引人注意之外，并不能伸张原义，反而往往误导读者埋首啃读，而不知吸取骨髓精华。有的已通俗化的佛教常见专有名词，我们就采人们较熟悉的梵文（已纳入英
文字典）而不用巴利文，如达磨（法）用 Dharma，而不用 Dhamma；业用 Karma，不用 Kamma；阿罗汉用 arhat，不用 arahat；涅盘用 nirvana，不用 nibbana。

译序　新雨编译群

《当代南传佛教大师》（Living Buddhist Masters）是作者于 1967 年至 1972 年间在东南亚修学上座部佛教所整理出来的，出书于 1977 年。本书介绍东南亚上座部佛教概况及 12 位禅修大师，所介绍几位大师中，阿姜查的全部作品已由「法园编译群」编译完成，佛使比丘的作品由「香光书乡出版社」及其它单位出版多册，马哈希法师作品有少量译介，阿姜念有一本作品翻译出版，其它大师的禅修作品尚少为台湾佛教界所知悉，本书的出版正可弥补这个缺憾。每位大师的实修与教学都有很大的成就与贡献，足为后代佛徒的修学典范。本书尚未记录斯里兰卡、寮国、高棉等国的当代大师，有待来者的译介。

关于称呼方面，在泰国阿姜（Achaan）为老师之意，在家人可以用这个称呼，波拉（Phra）为比丘之意；在缅甸西亚多（Sayadaw）是精神导师之意，另外乌（U）是伯伯、叔叔之意，芒（Maung）是弟弟，哥（Ko）是哥哥，多（Daw）是女士，马（Ma）是女孩，他们没有姓氏。另外，本书的「注」为作者所批注，「译按」则为译者所加入的补充说明。

本文中有一些小标题由译者加入，以凸显段落的主题及可读性。本书中原有的大师照片模糊不清，译者也尽量搜集他们的照片以取代原有的。

另外，附录一篇＜当代南传佛教大师的禅修道场＞，做为学人进一步参访的指引 。

本书的翻译工作是从译介佛使比丘的文章开始，　并刊登在 1992 年 9 月在《新雨月刊》第 60 期，前后花了近四年的时间，参与翻译工作的善友有：林武瑞、黄仁封、蔡奇峰、陈慧娟、周金言、张慈田等，校对工作有很多《新雨》的同修和善友参与。若没有大家的热心参与，本书的刊行就无法顺利完成。最后并感谢杨郁文教授热情推荐与赐序。愿所有参与者与求法者都能在解脱上勇猛精进，并能止息贪、瞋、痴。

第一章 佛法精要

修行都以消除贪、瞋、无明为目标，
拔除内心自私自利的根源。
培育正念是所有内观禅修的基础，
它事实上就是培养慈悲，
因为正念就是让事物如其本来地存在。
无论面临什么情境都清楚地看着它，
没有分别计较，不受其左右，
也没有自我中心，
这是孕育慈悲和智能的基础。

佛陀在菩提树下悟道后，并不打算说法，他内心怀疑，他所体悟到的法有谁能了解呢？事实上，又有谁愿意听呢？

他所顾虑的，并非佛法太复杂难以理解，而是它太简单了，令人难以相信！不过，基于大悲心，他仍决定说法，尤其针对那些「眼睛仅被少许尘垢蒙蔽」的众生。

本书的重点，乃收录当代十二位最重要上座部大师所传承佛陀的教法。今天的东南亚和斯里兰卡，仍散布着成千上万穿著橘黄色僧袍的出家人和佛教道场。在祈祷的旗帜和仪式底下，可发现二千五百年来教法的精髓，以及佛陀为一切众生所开示的通往智能和慈悲的道路。

我们如何把这些教法、这项真理记载下来呢？就某一意义而言，法是无可书写的，它本来就遍布一切，不论在东方或西方，真理都是相同的。曾经有一位西方比丘请求他的师父，允许他到缅甸其它著名大师那里学习密集禅修法门，他的师父立刻就答应了。几年后，他回到第一位师父那里。

师父问道：「你学到什么？」
徒弟回答：「没有。」
「没有？为什么呢？」
「没有一法不是原来就有的，也没有一法不是我离开这里之前就存在的。」
「你还经验到什么？」
「很多的师父和禅修的法门。」徒弟回答，「但是，我愈深入佛法，愈是深刻地体会到，修行根本不需要到处跑。」
他的师父回答：「哦！是这样没错。我早该在你离开之前就告诉你，但是当时的你也不会了解的。」

本书是一部心灵之旅，它带领你参访许多佛法的系统和师父。表面上，他们也许各有不同，甚至彼此

矛盾，然而，我们无须相互比较，评定优劣。这些言语和系统底下都是唯一真理的不同展现。法是不变的，正如草叶的低垂和云朵的飘动显示有风的存在，大师们的文字和教诲也都指向相同的体验、相同的真理。

在精神修炼的道路上，我们必须重视实效。如何使所听闻的法义和修行方法有益于我们的体悟呢？在中国古代的鋄传灯录擳中，有一个很著名的象征意义，是以手指头指向月亮——真理。每一位师父都指向……注意！不要迷惑于各只不同的手指而错过了月亮。

本书中的这些大师们强调，要了解并契入佛法，禅修是一项利器，在解脱道上，它远胜于所有其它的工具和方法。曾经有人问一位泰国法师，禅修是不是就像自我催眠，他回答：「不，它是教人从自我催眠中清醒过来。」

禅修是心灵的训练功夫，它教我们降伏、收摄和观察内心。这种解开惯性制约的过程是把身心的步调放慢下来，观察奔驰不停的受、想、行、识之瀑流。我们通常都是被自己的欲望、偏见、习性和本能所牵引，禅修就是教我们保持清醒和警觉，使我们从惯性的制约中解脱出来，领悟到身心刹那变迁的过程。

佛教的禅修使人清楚地体验到三件事情——无常、苦、无我。当心变得专注而观察敏锐时，就可体会到所有身心的现象都是不停地在变化。凡是我们所知、所见、所闻、所尝、所嗅、所想、所感觉的，甚至连「观察者」，都是刹那在变化。这种不断变化的现象一旦看得愈清楚，愈能明显感受到，对它稍许的认同或执着都是祸患，因为它是痛苦的根源。禅修者看到整个身心的变化是个空的过程，它自己在发生，背后
并没有一个独立实体，没有一个「我」。虽然整个的发生过程是有秩序地遵循业力或因果的法则，然而我们无法从自己身上找到一个永恒不变的，一个能主宰的「我」或灵魂。身心的现象祇是有秩序地展现，刹那生、刹那灭。

能清楚地见到这些，深刻地体验到真正的空无自性，是极大的喜悦，此时心变得无所执取，并且清澈而明亮。「常」与「乐」，尤其是「自我状态」等的迷惑，把我们束缚住了，使我们活在二元对立中，彼此疏离，也使我们漂流于法性之外。一旦透视到一切缘起现象的空性，想执取任何目标或心境，以之为常乐根源的欲望就会被斩除。最后，这种无所执取的和谐状态产生了喜乐，远离了所有的烦恼痛苦，使人寂静、安详。

很重要一点是，我们必须把特有形式的禅修和禅修的生活方式分清楚。刚开始好像在学弹钢琴一样，久而久之熟练了，就不必再练习。禅修正如弹琴，我们不论做什么，都是在禅修。不过，开始的时候要先练习。

本书所提到的禅修技巧祇是工具而已，它们不是单独来使用的。禅修并非祇为了个人的自私行径，或者用来追求某种喜乐的状态，它含摄了我们所有的生活层面。它是一种工具，能使我们培育清明、警觉的

心，并使我们在面临情境时，无论发生什么样的变化，都能坦然地接纳。到最后，禅修的技巧也必须超越它本身，而那个时候，已无所谓禅修不禅修了，祇是如实地面对罢了。

智能、力量和知识

在精神修炼范畴里，各式各样的技巧和学说往往使人感到困惑，而造成困惑的部分原因，是由于我们没有清楚分辨智能、力量和知识的差异。

知识是无止境的。现代的科学每年都有新的发现塞满了图书馆。精神修炼的知识同样也浩瀚无边。有的人可以知道人的过去生以及星球对我们今生的影响力，知道其他星球也有生命的存在，或者知道另有更高层次的意识存在，知道精神治疗技巧，以及其它数不完的有关精神修炼的课题。但，知识不是智能。

有天晚上，一位西方比丘跟几位从小在寮国乡村长大的出家人于星空下聊天。他仰望天空，无意中看到北斗七星的杓子里有一颗非常明亮的星。他很惊讶，因为以前从来没有看过，于是进一步更仔细地看，发现那颗星正在移动。他终于认出那是颗 Echo 卫星正要通过天空，于是就指给他的同伴看。

他们问：「那是什么？」

他回答：「是一颗卫星。」

他们进一步追问：「卫星是什么？」

他说：「嗯，这该怎么解释呢？你们知道地球是圆的吗？」

不，他们不知道地球是圆的。于是他从他的袋子里拿出一支小的手电筒，再找来一个圆形的石头，开始来段小学程度的示范教学，说明地球是怎么绕着太阳行走，以及如何以轴心来旋转的。接着，一般常见的问题跑出来了，像「我们为什么没有感觉到地球在动」？以及「为什么住在底部的人不会掉下去」？到最后，他们虽然很有耐心地听他讲解完星球、卫星，以及眼前的这块石头和它们相互的关系，他仍怀疑他们
并未真正相信他所说的。

在他们当中有一位老比丘，他是个非常安详而且很有智能的人，许多人祇要有问题都会向他请教。他很坦率、纯真，对事物不会执着于某些特定想法，也没有一个自我可保护的妄见，因此，经常处于喜悦和安详之中。他能接纳生命变化无常的本质，并随顺它的法则。他耸耸肩问道：「所以说，你知道地球是圆的。可是，这一切的知识究竟对你有什么帮助呢？」这位西方比丘当下领悟到，唯有智能，以及培育清明、离执的心，对于我们的解脱和安稳，才是重要的。

这正像佛陀抓起一把树叶，然后问弟子们，是他手中的树叶多或者丛林里的树叶多。他接着说道，跟我心中无尽的智能相比较之下，我所教给你们的道理就好比手中的叶子而已。但是，这已足以使人知道怎

么样达到觉悟，以及止息所有的烦恼。

力量和智能的关系，类似它跟知识的关系。由科学所获得的力量很巨大而且继续在扩张中（如征服自然的力量、电力和化学的威力，以及核能）；经由精神修炼所得到的力量不但惊人而且变化多端。出窍神游、超能力，以及知心术都经常被提到，是经由精神修炼所开发出来的力量。然而，出窍神游不能止息烦恼，即使最伟大的精神治疗家也终免不了生病或死亡。佛陀本人也祇活到八十岁，这对我们来讲是件可喜的
事，试想，要是他活了好几百年也不死，人们对长生不死兴趣将更浓厚（虚妄的心紧紧执着衰老的身躯），而不会想找寻解决一切烦恼的智能。

全知甚至全能的力量跟某一些伟大的圣人和修行者有关，因此，很多人期待这就是精神开展的必然结果。然而，一个人能开发出来的力量是受他过去业力的限制，有些力量乃随着修行时所获得的禅定而自然产生的，有些则是透过特定的练习而增强的。这些力量不但不同于智能，且往往成为内观和开悟的障碍。佛法一再强调，禅修时，有所得之心会增强无明，以为有什么可以获得，以及有一个可从这些力量受益的人
，一旦无明愈多，烦恼也就愈多。

智能是单纯的，它既不是知识也不是力量，祇是跟眼前、当下的情境和谐无碍，既无所得，也无所失。有智能的人，对身心诸行的变化了了分明，没有虚妄无明，其生命完完全全地与四圣谛相吻合。从智能流露出来的喜悦超越所有的知识和力量，它是一种真正内在的祥和与快乐。它不会随着身心现象的迁流变化而动摇，是一种超越生死的安详宁静。

教说的根源

这些教说来自目前东南亚的上座部。西方国家在过去一直很注意禅和西藏的佛教，对于上座部，通常祇提到它和早期的历史或经典有关。事实上，目前全世界最大的佛法系统，存在于东南亚五十万出家人和数百万在家人当中。

东南亚是印度佛教最先散播的地区之一。种种迹象显示，在佛世或者佛灭度后几世纪，佛法就流传到东南亚。它兴起一段时间之后，掺杂了多神教文化以及婆罗门教的习俗，然后又没落了。过去几千年来，它再度兴起，并且已深植于这地区，成为最大的宗教。

这里所提到的丛林苦修道场和密集禅修中心，在寮国、泰国和缅甸都有悠久的历史，它们各有各的修行方式。这些道场里住着当代上座部的大师，他们所教的修行方法都是本于传统悠久的巴利文经典，并承袭他们师父的教法再开展出来的。每一支法脉的师父，本于他们的传承，有如一条新的血管，里头流动着清澈的智能，分别展现法的特殊风貌。

本书里的佛法在轻松流畅的状况下娓娓道出，使人自然而然地接近了它，但也很有可能并未完全符合你的需求。因此，最好找个师父和适当的场所修学。希望本书所提到的各种不同的修行方式，能帮助你找到一个适合自己的法门。它的多样性正好提醒了你，条条道路皆通往解脱门，每个人都必须找到最适合自己的法门。你可以把它当作修行手册，但要勇于发掘问题，并找一位能帮助你的师父。这些禅修法祇出自十
多位南传的比丘，此外还有更多的师父、更多的方法和传承。仅此期待它能鼓舞你的修学，并协助你找到自己真正的道路。

透视迷惘　东方与西方

美国人遐想着，东方神秘的寺庙，香烟袅袅，里头住着安详睿智的佛教僧侣。但是，正如他们本国祇有少数的基督徒真正了解并奉行他们的宗教，在亚洲也仅有少数的佛教徒真正懂得佛教而在修行的。即使在佛教僧侣当中，静坐禅修者仍占少数的比例，也许低于百分之十。其余的人都在做什么呢？他们从事研究、教学以及宗教仪式等事，而有的祇是无所事事，享受着悠闲的生活。出家僧侣和整个佛教紧密地交织在
东南亚的社会、政治和经济结构当中。在政治和经济上，僧侣制度使那些想要离开在家生涯的人可获得社会的资助。出家人也许扮演着宗教界的学者角色，或者在社会、政治上成为民众的老师和谘商者。在这个较大的佛教环境里，仅有少数严谨的修行者，他们由道场和在家人所支持，专心一意地从事心灵的开发和净化的工作。因此，就整体而言，虽然南洋国家以及他们的僧侣，并不如西方人所梦想的，是个神圣智能的
社会，但其中的确存在着一批少数却极为重要的僧团，他们真诚地修持佛陀的教法。与环绕在他们周遭的空洞的仪式化和物质化的社会相对照之下，这些伟大的禅修道场、师父及其弟子们，正是人类净化身心、体证无我、获得智能的可能性的活生生的提醒者。他们是人类觉醒不可或缺的智能宝藏，随时等着需要的人们去采撷。

以数量来看，这些禅修和精神修炼中心可算是少数的菁英，但他们对法的宣扬毫不吝惜。他们把佛法摊开在阳光底下，使任何想学习禅修，从事精神锻炼的人都可自由自在地撷取，绝不隐藏一丝一毫。禅修道场从不神秘兮兮地，它总是直截了当地教导人们怎样修行，而且欢迎人们提出疑问并参与它的训练活动。精神修炼是一种很单纯的心灵培育的功夫，它使我们的内心无贪、无瞋、无痴，或者使其专注、清醒、安定和充满慈悲。禅修是精神修炼的利器，它毫无条件地等着人们去利用。

周边环境

禅修中心和道场可视为一种特别的教育环境。在佛教的国家里，心灵的净化受到高度的尊崇，因此人们会提供特别安排的环境给正在修行的人。

首先，他们在食物、衣服及住处等基本需要上，所获得的供应虽不算丰盛，但也不虞匮乏。至于情感和社会认同的需求也不成问题，因为彼此价值观和兴趣相近，又共住在一个支持性的团体里。从心理学的角度来看，人人都希望他的所作所为被认为是有意义而且重要的，这种需求也可以获得满足，因为社会对出家僧团由衷的支持，并且对其自我净化的事业表达了无比的敬意。

这些禅修中心和道场的环境除了满足上述的需求以外，还提供了特别的条件，以便有利于控制心灵、开发禅定和智能。在里头少有说话声或噪音，用餐朴素简单，打坐的禅堂空旷宽敞，少有引人分心的摆设，这些都有助于安定感官，调伏动乱的心。

至于僧团的社交方面也有助于心灵的净化，周遭都是重视诚实和清净行为的智者、善知识。大众以无贪、无瞋、无痴为楷模，视慈悲以及关心他人为当奉行并尊崇的美德。在修持上，以保持清醒为要诀，无论内在或外在都要保持和谐并且有耐性，大家重视这些且把它化为常轨。

日常作息既单纯且直率，整个僧团组织和外在的训练使生活更简朴，你不用再去想接下来的该做什么动作或者如何行持才好，这样使心能专注在各种不同的禅定练习上，不会有所牵绊。

对西方人来说，一个制度和纪律严密的环境似乎和解脱背道而驰的。一位西方比丘叙述这么一段故事：「我在寮国一处头陀行道场住了两星期后简直快受不了，从小在一个强调个人和敢于自我表达的文化下长大，道场清一色的僧服，千篇一律的作息，统统相同的行持简直令人窒息。我甚至想把橘黄色的僧袍染上一些绿色或蓝色的条带，或者在钵上画一些花，祇要能稍有不同！」后来他也体会到，真正自由不在外相求，而是要从内心发掘。在如此制度化、纪律严格及似乎不自由的环境里却可找到世界上最自由的生命。

重要的是也要记住，这些道场并非封闭的团体，而是教授佛法的地方。它欢迎外面的人来此修学，亲身体会一个真正和谐无私的人类僧团。

纪律和道德

纪律和道德是净化过程的基本要素，这一点非常重要。尽管西方人排斥纪律和规矩，认为这会妨碍他们所认定的自由，实际上它们却是达到内心真正解脱的必备条件。

禅修就是一项训练。拉玛那•马哈希（Ramana Maharshi）也许是过去几世纪最受尊敬的印度上师。他就曾经这么说：

不精进绝不会成功，心灵锻炼不是与生俱来的，唯有持续不懈者始能获得究竟解脱。我们一定要不断地努力并且保持清醒才会成功。

耐心和毅力

传统上出家比丘追随第一位师父至少五年，遵守有规律的训练是很重要的，因为规律训练的稳定性有助于我们观察生命的变化以及修行本身，避免随着烦恼打转或再造新殃。有规律地用功，持续不断地努力，对成果无所企求是必备的态度，因为禅修本来就一无所得，没有什么结果可执取的，我们衹不过揭露法的本来面目而已。

在一个满月的夜晚，天色刚暗，一位西方比丘抵达一处寮国苦行道场，当时寺内的比丘们正在持诵一月一次的仪轨和戒条。那个夜晚对他来说意义非比寻常，不衹是因为有仪式以及随后令人鼓舞的佛法开示的缘故，而是村民们会在每月的这个神圣日子供养热腾腾、又香又甜的咖啡。经过多日单薄的饮食，仅早上一餐，午后衹能喝水，这杯咖啡可算特别的礼遇，喝下去可使人整夜舒爽地修禅打坐。

他师父的师父也在这个特别的夜晚来看他们。仪式完成后，大家坐在大殿里等候开示，以及准备享用摆在五十码外的甜咖啡。当天晚上所有的人都坐着，既没有佛法的开示也不准借故离开。大伙儿继续坐着，寂静无声。他心里想着咖啡逐渐凉了，焦虑达到极点，但是大家仍然坐着不动。两个小时过去了，他变得坐立难安且愤怒，心里嘀咕着，怎么不先喝咖啡然后再去打坐呢？又过了一段时间，他的上师眼睛朝四处扫瞄一遍，并对着他微笑。他礼貌地还以微笑，内心却对师父忽略大众权益以及这种无聊的情况感到生气。他想着，该有更好的事情可以做，想着又想着，愤怒又愤怒，经过好多个小时以后念头精疲力竭。他终于怒气全消，毫无期待，抬起头，对师父会心地微笑，师父也对他报以微笑。这好象回到家的感觉。晨曦初上，他以轻快的心情托钵去，每一个脚步都是在禅修当中。

禅修无须特别找地点，衹须有耐心、遵守戒律，就在当下用功。

修行时，纪律包括正戒和正精进。什么是正精进呢？它衹是努力保持清醒，明记当下正在发生的事物，不分别评断。这种态度在禅宗里叫做「无功用行」，即无所求、无所得，遵守纪律，在当下保持清醒。继续修下去，内心清醒的品质随着提升，生活变得轻松无碍，活在明明朗朗当中，内心趋于宁静、开放。纪律、精进和耐心是很重要的。

在西方，道德所受到的鄙视比纪律还严重。它被视为如同可怕的维多利亚式的社会，企图想控制我们的自由，限制我们的发展。

事实上，道德或美好的行为于修行大有助益。在佛法的传统里，一些特定的戒律是禅定和智能赖以建立的基础。在西方，他们体验的顺序往往正好相反。许多西方人，首先是从他们当前生活和社会状况领悟到苦和无法满足的本质，有些则经由每日所发生的新闻，有些人则经由迷幻药。他们的体认是从对所有道德规范完全否定之后产生的，然后透过各种不同的精神修炼和禅修技巧来追寻内心的宁静和明智。他们终

于
了解到建立道德的生活方式的重要性，因为它是修行的基础，有助于去除烦恼、散乱，远离贪爱和瞋恚。

何谓道德？它又是怎么产生的？约制自我的道德规范祇是内在道德或智能藉诸文字的近似表达，也是表达减少自私行为，维持社会安宁和谐的基本方式。杀生、说谎、偷盗等行为来自内心的贪欲、疏离和自私。形式化的规条用以减少自私的行为，感官的制约则用来避免刺激欲望。

德行的力量是很惊人的，一个总是诚实不虚，修持不害的人，是世界上安静而有力的灯塔。在佛教的道场里，有些修持几乎完全贯注在戒律上面，尤其是精心设置的二百二十七条比丘戒。严格的戒律修持使人迅速舍离贪欲和自私。完全安顿于诚实和真理的心是很容易产生禅定和智能的。

我们遵守戒律直到成为自然的习惯为止，然后从平静心灵的智能流露出真正地、丰沛的德行。平静、清醒、无所执、不分别计较的心自然充满美德和慈悲。这是心的自然状态，因为一旦生出智能就体悟到空性，知道无我的道理，知道无一物是可防卫的，我们彼此是一体的，无二无别，无人无我。我们借着戒律创造超乎形式和规条的因缘条件以达到最深的寂静和统一。

专注与内观

在智能的培育过程中，有一项心灵的特质最为重要，也是修行的关键所在，它就是正念、注意或返观自照。要了解我们的生活情形、我们的真正面目，以及我们身心是怎么运作的，有一种最直截了当的方法，那就是用心平等地观察一切现象。这种无分别计较、直接观察的态度使万事万物自然地呈现在我们的眼前。把注意力摆在当下，使我们愈来愈清楚地看到身心变化过程的实相。

佛法是从已知的现象下手，这个世界是什么样子？不外乎色、声、香、味、触、法以及能认识（或识别）这些现象者。唯有透过毫无拣择的察觉力，方能使我们透视并了解这个世界的真相。譬如说，当清醒地在「看」时，并不评价该色尘，而形成好坏、美丑、亲疏等概念；不因「看」而引起任何联想，祇是单纯地注意看的过程、看的本身。概念是随着经验产生的，正念是专注于过程发生的当下，而不是用概念反映
该事物。要警觉当下以及过程本身，它是认识事物真相的唯一下手处。这种警觉性带来的醒悟会产生智能，令苦止息，并达成解脱。培养正念不仅能使我们透视世界的真相和了解烦恼产生的原因，它还有其它的力量。它令我们远离执着、瞋恚和无明，让我们的心时时刻刻保持清醒而纯净。我们的心在那个时刻是冷静的，因此它对现象界全然注意，不带评判的色彩。培养正念对我们修行所需具备的心灵要素像精进和禅定一样，也有平衡的作用。一旦建立良好的正念时，内心便远离了执着、厌恶和认同，而逐渐消除所有的恐惧，并体会到，一切轮回世间的现象和种种生、住、异、灭的环锁都是平等一如的，既无所得，也无所失，无褒亦无贬。最后，我们会体验到，没有一个实体在获得什么，祇有过程变化的自然法则，空，无我。

佛陀入涅盘前最后的教诲是：「精进不懈，保持正念。」精进并不是要努力去改变事相，而是单纯地在每一时刻保持清醒。就在当下——保持清醒。

慈悲和爱心

佛陀的基本教法可用两个词来表达——慈悲和智能。智能就其消极面而言，是内观透视所有现象的本质，并且导至内心的平衡稳定。慈悲和爱人则是智能的积极面，它们是对佛法和自然法则深刻体悟之后，在这世间的流露和展现。

本书里的修行法强调培育内观，使慈悲随着内观的体验而自然流露。大部分的大师们都知道，直接体悟到无常、不圆满、空性必然会产生慈悲的果实，因此他们的教法都导向体悟身心现象的本来面目。一旦清楚地看到自己生命的痛苦，对于别人的烦恼也会感同身受，极力为之排解；当这个世界的空幻性展现在你眼前，解脱的感受愈形深刻，你会自然地和其它的生命分享你的愉悦与慈悲。无所不在的爱来自全然的无
私无我，而所有佛教徒的修行都以消除贪、瞋、无明为目标，拔除内心自私自利的根源。培育正念是所有内观禅修的基础，它事实上就是在培养慈悲，因为正念就是让事物如其本来地存在。无论面临什么情境都清楚地看着它，没有分别计较，不受其左右，也没有自我中心，这是孕育慈悲和智能的基础。

虽然本书里的教法强调内观之道，但在佛教的传统里，慈悲和智能是相互并进的……有些师父由内观用功，有些则从慈悲下手。在日常行持中直接培养慈悲的念头和心境是很有助益的。缺乏慈悲的滋润，智能之道将显得干涩而理论化；没有智能的慈悲又容易流于肤浅或误导。虽然有时候慈悲和智能好象分开了，但一定要联结在一起修行才算完整。

真正的领悟到佛陀个人修行的根本，也是他拿来教化一切追随者，令一切众生皆得自由、解脱之道。凡有助于息灭自私的修行，像仁爱、世间的善行、慈悲观（这些修行是大部分的佛寺所强调的），或者导至最深智能的内观法门都是属于佛陀修行的一部分。随着修持的进展，会更清楚地了解到，个人的解脱与所有众生的解脱是息息相关，因为若祇追求个人的解脱，即表示仍妄执有一个可以跟别人分开的自我。人们
一旦领悟到二元对立的消失以及空性，最深挚的爱将由甚深的智能中流露，并毫不犹豫地展现他的慈悲于世间。

目标、无目标

本书提到了两种不同的修行态度，大部分的禅修都采用其中的一种。

要精进不懈以获致禅定和开悟。生而为人且能听闻佛法是很幸运的，不要错过此难得的机会。因此，

要精勤用功。这是一种态度。

第二种态度是，修行本无所得，亦无所求。你愈努力地想求开悟，智能反而不能生起，因为智能不会从欲望中产生。单纯地存在着，放下、观照，顺其自然。就在眼前，就在当下。一切本自现前。

领悟力将随着禅修而深刻，它使我们开始体验到，在生死轮回中各种差别表现底下的统一性。心一旦寂静了，内在经验开发了，那些看来相互矛盾，似是而非的理论也变得可以理解和接受。设法求得开悟和单纯地安住于当下同样能到达目的，祇是各自以不同的形式来展现如何修行。就某一方面来看，我们可以说智能是由禅定和内观产生的。相同地，我们也可以说，智能是心的自然状态。常我们舍离蒙蔽我们的习气
、欲望、散乱等，智能就自然产生了。

选择哪一种修行法就在于个人的根器和业力。对某些人而言，严格的师父和严厉的规条是适合的，通常这种方法正好对他们内在训练的缺乏有平衡的作用。而对其他的人，尤其那些以目的为导向的人，他们较倾向于成就的表现，这时修习放下，祇是单纯地禅坐和观察，对他们惯性的精进追求同样有平衡之功。

修行的本质无非要保持内心的平衡，用功或不用功，两者皆可带来平衡。最后，无论采用何种方法修行都要舍离，连放下的方法也要舍离。

密集式和非密集式的修行

另外两种相互比较的禅修法，是密集式和补充它的非密集式。禅修者依个人的需要和生活形态，可以采用其中一种，或者融合两种。

非密集的方法注重融入生活的修行方式，在平常的作息里以自然的步调开发智能。它强调，修行就是练习存在之道，不需要密集性以及隔离式的用功。这种非密集的方法借着每日的静坐和自然的警觉，使我们智能逐渐增长，它并没有闪耀的内观，极度的喜悦和高深的禅定。若无密集禅修的辅助，它可能是一种难以遵循的修行法，因为内观智能的成长是缓慢的，我们或许会感到挫折。何况在忙碌的生活中要保持警觉也不是件容易的事，有时候，我们自己的欲望、无聊以及日复一日的痛苦会使我们很难继续修行下去。因此，通常要经过很久才能体验到深度禅定的祥和与高峰。然而，非密集的耐力很大，它所产生的智能是长久持续且坚定不移的，它可避免对高峰经验、喜悦，或者过度禅定的执着。因为修行的终极意义是无所得，也不分时刻——唯有当下，而非密集的修行法就是要达到在每天当中的每个时刻用功。

在特别安排的环境中做长时间密集的禅修，可以快速地培养高度禅修和深刻的内观智能。在这段密集的课程里，有好几天或几个月的期间，禅修者每天持续静坐或经行十五个小时或者更长。当内心趋于平静，而且专注力和警觉性加深时，敏锐的内观智能就产生了。禅修者往往在这段期间经历到剧烈的疼痛、极度

的喜悦等各种现象，以及使人分心的情境。譬如说，他们也许见到光或种种景象，感觉全身膨胀或收缩，或者全身激烈、自然地摇晃。持续的密集禅修常常产生高度禅定和喜乐，并且结合深刻的内观智能透视诸法的本质，加深了修行体验和信念。这种经验本身极为重要，在禅修结束后，它成为日用当中下工夫的稳固基石。事实上，有些大师们强调，唯有经过密集禅修训练，才能透视并且体验到法的实相，以及到达最后涅盘的寂静安详。

密集禅修法和日常生活中自然的修持法都是佛陀所开示的。这两种都是有效的修行法，我们西方人现在有此殊胜的机会领受到它们的精华。两种方法都能帮助我们使生命和谐，增长智能，舍离执着。一段时期的隔离修行是很重要的，但无论我们处于何时何地，都是开始和继续修行的时机。

开悟的要素

要描述修行，七觉支是最清楚和有效的方式之一。它们是心的自然本质，佛陀曾开示，七觉支是适当的精神修炼所具备的要素。当这些都完全开发了，并且保持平衡的状态。心就自由解脱了。

七觉支当中有三项是消极性的，它们是定觉支（或一心）、轻安觉支（或内心安详）和舍觉支（或面对情境变化内心和谐）。其它三项积极性的是精进觉支（也就是想保持清醒的动能）、择法觉支（或寂静地观照诸因缘变化）和喜觉支（在修行上流露喜悦和浓厚的兴趣）。

第七项是念觉支，也是修行的关键所在。这项心灵特质一旦开发了，其它觉支将随之自然产生。正念是察觉当下身心的现象，它也有调和其它觉支的功能。

我们可以拿七觉支来审视整个禅修技巧和精神修炼的道路。本书所讨论的各种修行法门都可以用七觉支来考量，有些法门较快速且强力开发精进觉支，其它的则较易培养定觉支或轻安觉支。我们无须在修行的形式、语言文字和教导的手法上打转，祇须检证它们是否能导至七觉支的开发。

一切的法门终必回归内心，心是所有精神修炼的起点和终点。我们可以检视哪一种法门开发什么心灵特质，以及它是否有助于各项觉支进一步均衡地发展。假如是的话，就采用它。记住，老是在各种不同的法门上评议比较，可能会造成解脱的极大障碍。放下一切的争辩吧！修自己的行，并敬爱周遭的人们。

为什么读写佛教书籍

在禅修的某段时期，我曾发誓绝不写任何书。写书多么浪费时间！既愚弄自己也愚弄别人！有关佛教、禅修以及精神修炼的书已经够多了，但没有一本能告诉我们真理，因为文字是捕捉不到真理的。

我喜欢把禅修的书籍想成精神修炼的糟粕，然而蛋壳和葡萄柚的皮告诉了我们，它们身边确实有营养

的食物。佛陀的教义对一位云游的修行者而言，祇不过是真理的蛋壳，他若能善解其意方可获得宝贝。精髓不存在于文字，而在于体验。

这本书——一份记录、一只指月之指，试着使西方的求道者能了解当代上座部的教法。在过去，大部分的佛法已经透过刻板的古代经典翻译被描述出来，但今天它们依然活生生地，经由本书使传承里重要大师们的语言被表现出来。我祇希望这有助于引导读者们体验到自己内在的佛法。

本书所谈的修持法门似乎相互矛盾而令人困惑。也许在某个章节里，有位大师阐述了一种特有的修行法，而下一章介绍的大师却刚好跟他持相反的论调。把这些似非而是的论点都写出来，无非要显示条条大道都可通往罗马。读者们若能体认到，「法」不能从佛教相互对比的形式和技巧中找到，它祇存在于体验当中，这时才是真正开始踏上修行的道路了。究竟哪一种法门较好、较有智能，或较快速，不要在这上面多
费心思，重要的是，选个法门，找个师父，实际去修。

有一天，一位著名佛教女学者来参访我的寮国师父。这位女士在曼谷定期教授阿毗达磨和复杂的佛教心理学。在跟我的师父交谈时，她不厌其烦地叙述佛教心理学有多么重要，以及她的学生因为跟从她学习而获得很大的帮助。接着她问我师父，是否同意了解佛教心理学是重要的一件事。「是的，很重要。」我师父回答道。她面露悦色，再问我师父是否也有学生在研究阿毗达磨。「哦！当然!」「那你教他们从何处下手，那些书或论着是最好的？」她进一步追问。「就在这里！就在这里!」我师父指着自己的心回答她。

第二章 缅甸、寮国、泰国的禅修概况

佛陀入灭前就曾训诫弟子要「以法为师」，
不是追随任何师父或传承。
他不置任何人于僧团之上，
法就是大家的导师。
因此，我们不盲目相信佛法，
我们衹是相信解脱的可能，
且明智地看到我们生命的烦恼，
并有信心要开始修行，
而且在修行时亲证法的真理。

前言

我们现在可以从缅甸、泰国以及其它东南亚国家看到许多佛教的风貌。首先是它的宗教形式为大多数人所喜爱，如作功德、供养出家人、参加法会以祈求来生更好；或是以传统的修行方式，如致力于梵文、巴利文和佛教经典的学术研究，也有传统的社会服务，像出家人在村庄从事教化和日常生活的协助工作。把这些总和起来，佛教在东南亚所发挥的功能，和世界其它地区有组织的宗教有许多相同点。

此外，另一项传统是，为了灵性的提升，出家人和在家人秉持佛陀所描述的清净 之道而修行。虽然在寮国和柬埔寨有一些禅修中心和道场，不过当前的政治环境并不 容许西方人士前往参学，而这些地方未来可能不再延续下去。在泰国几千个道场当中 ，有好几百处是专门从事禅修的，其中很多大的禅修中心是由著名的大师及其弟子们 所主持。我们看到禅修在整个社会和宗教里衹占很小的一部分，但对于佛教基本教法 的保存却扮演极为重要的角色。

缅甸的佛教气氛可能较泰国浓厚。缅甸人更关心他们的宗教，并愿意花更多的时 间在寺庙里。在此，经由禅修以提升自我的传统，也仅限于少数的出家人和民众，其 余的佛教徒致力于仪式、学术研究和社会奉献。缅甸超过一万座寺庙当中，也衹有少 部分是禅修道场，它们有好几种形态，有些专属在家人，有些衹限出家人，有些则两者皆有。

禅修中心与寺院之差别

禅修中心和寺院有某些重要的差别。禅修中心主要为从事密集禅修的出家人或在家人而设计的。在缅甸，人们利用年度的假期去禅修中心，是稀松平常的事，他们找个禅修中心待下来，从事十天到数个月，或者更长时间做密集的禅修。他们努力修学是为了获得通达内观和智能的高度禅定和正念。

禅修中心的传统早已深植于缅甸，不过在泰国也可以看到一些。这些中心是极为安静和特别的环境，除了就教于老师之外，社交活动不是严格限制就是完全禁止。每个人全心致力于禅修，一天当中大部分的时间独自用功，有的时段也许有团体共修。这里的环境是专为特别的任务——即正式的静坐和经行而设计的，所有外在的干扰都审慎地减到最低限度。

相对照之下，禅修寺院则是比丘或尼众（东南亚有许多尼众）长期居住的地方。在寺院里，禅修被视为生活中不可分离的一部分，一天当中无论任何时间都该修学。其教授方式是：在日常生活每个层面，如用餐、穿衣、缝纫、走路、洗涤，以及僧众中的社交活动中，培养警觉性。这种生活形态是为了培育开悟要素而设计的。在这些禅修寺院里，禅修变成一种生活的方式而不是一项特别的练习。不过其教法也包括日常定时的静坐和经行。最好的寺院就是极为和谐的僧团，他们根据佛陀为比丘、比丘尼所制定的戒条来运作，在整天的作息当中是以觉悟的要素来仔细省察。事实上，寺
院的一位法师说，他就是在接待很多访客及回答他们问题的当中培养正念和慈悲。由此所学到的佛法不输于其它方式的禅修。他鼓励每天好几小时长的正规静坐，不过也感觉到，在人际往来中用功是同等的重要，我们可以学习在各种情况下开发智能。

短期密集训练的禅修中心和在生活中锻炼修行的常住寺院，都是有助于精神提升的特殊环境。它们提供了师资和安静的环境，除了致力于个人内心的探索之外，并没有太多的事要做，生活方式简单，整个团体的价值观都是一致朝向心灵的提升。

在禅修中心里，整天的活动几乎都花在禅修上（一人独坐或团体安静共修），也许一天，也许十二小时到二十小时。这通常指交替的静坐和经行，而不是从头到尾坐二十小时。每天或隔一天跟老师当面晤谈，仅花最少的时间处理生活必需的事务。若出家人必须托钵，中午以前吃一餐或两餐，沐浴，最后就寝，一个晚上也许祇睡四小时。在禅修中心所有的人作息无非是要人培育禅定和正念。

寺院的日常作息和禅修中心相对照之下则更为充实。每人在清晨天色未明的时候起床，参加团体静坐，或者朗诵巴利经文。然后出家人托着钵去收集在家人早为他们准备好的食物。稍后整理寺院，一起用餐，有的寺院一天用两餐。这些都必须在中午以前完成。洗完餐具后，也许师父来个简短的开示。其余的时间则从事禅修、阅读、或者分担一些属于僧团的事务，像去井边汲水、协助建造所需要的新建筑物、清扫、洗涤等。这些工作通常平均分配给所有的出家众，所以一天当中有几个小时是在打坐，一两小时用来研究或阅读，还有几个小时则用来做僧团的工作，此外，有些出家人
可能会去教导信徒禅修。在丛林寺院也要自己缝补或染制僧袍。出家人可以完全自主地照顾日常生活所有的需求。最后在晚上时，出家众还有在家众，再度集合唱诵，团体静坐一小时或更久，以及师父的佛法开示。接下来讨论僧团事务，然后回到茅蓬或住处静坐直到就寝。这里强调的是，寺院整天的作息都是禅修的一部分。无论是正式出入息静坐，或者井边汲水，以及讨论僧团事务，每个人都要求尽量保持正念和专注 。

密集禅修中心和寺院另一个不同点在于跟师父面谈的方式。在禅修中心的密集训练里，它鼓励学员每天或每隔一天跟老师晤谈，有时甚至更频繁。学员向老师报告自己练习的状况，并接受老师的指导以免偏差。因为这些场所的特性就在于密集练习，所以这种方式是指导学员的重要环节。相反地，在寺院或修学佛法的团体里，虽然有问题也可向老师请教，但师生并不常面谈。其指导方式是向全体僧团开示佛法，因为这里修行步调并不紧凑，个别面谈也就不怎么强调。事实上，在某些寺院里，瑜伽行者或者禅修者学习解决自己的问题和疑惑，观察内心整个疑惑和思索过程，这让人感
觉是生活中更有价值的一部分。这种方式导引他们回到自身的体验，并学习自我突破困境。把这个当作修行的一部分，而不执着于每日的面谈和需要老师的直接指导。在此我们又看到这两种亲近老师的方式都是精神修炼的有效方法。究竟哪一种方式较适当，要看你是从哪里开始修行以及衡量目前的状况而定。

这些禅修中心和寺院细心设计的环境还有哪些优点呢？为了深度专注所需，它们不但塑造一个安稳的相貌，除了让人不分心的陈设外，也防止我们逃避面对自己。我们必须面对自己的念头和变化多端的心态，往内注意看，让心呈现出一切真相。你可以发现有趣的是，我们对环境强烈执取的习气，即使是在简朴的出家生活里也丝毫未减。我们虽然祇拥有三、四件东西，对于个人的衣或钵却非常在意，心想着它们比别人的更漂亮或者更好，于是变得担心失去它们。即使在简朴的生活里，心仍继续执取新的事物紧握不放。发现这个，你会惊讶不已，也唯有看清楚整个过程，我们才能由
其中解脱出来。

在东南亚，跟几十万个出家人相较之下，禅修大师算是少数，不过他们仍属于社会上著名和受人尊崇的人。他们备受尊崇是由于其清净无染的心灵特质，有些则是人们相信他们拥有特殊的力量。在本书，我几乎不提经由禅修产生的神奇力量。这是遵守东南亚修行的传统，即使最有修行的法师也不特别谈论神通或奇异功能。对神通和奇异现象的迷恋会偏离慈悲和智能的常轨，而所有的大师们是全神专注在一件事上——即加深一切众生究竟解脱的内观智能。

由于西方人不能获得缅甸两星期以上的签证（译按：目前可以四星期观光签证，若禅修中心出证明，可申请长期禅修签证），以及寮国和柬埔寨仍处于政治的大变革中，大部分想学在东南亚所传授上座部佛法的西方人都到泰国去。目前约超过五十或者八十位，人数是过去几年的两倍。

要到泰国出家有些困难，除了不易获得签证之外，政府也要求你很快剃度，要不然就得定期离境再入境。此外，语言也是个问题，假使要到缅甸参加一星期的密集禅修，那里有很多人会讲英语，因为缅甸曾是英国的殖民地，在泰国则仅有少数的禅修法师会讲英语，你必须学会泰语或者找个有翻译的中心，而翻译人员通常不易找到。

事实上，泰国允许也鼓励认真修学的西方人剃度出家。在最好的寺庙里，想出家的人首先必须在寺庙做劳役服务一段时间，然后成为沙弥，学习戒律、社会礼仪、出家人的威仪，经由这些，逐渐了解剃度后严格遵守出家人作息和戒律的重要性。

你可以在东南亚的禅修中心和寺院发现很开放的佛法，法师们都乐意把他们整个禅修法门传给上门求教者，除了内部比丘众的剃度传承之外，别无传承和秘密，也没有神秘的禅修仪轨，一切都是公开传授，很直接、简要。人们被教导怎么修持，而且受到鼓励来到寺院或禅修中心的西方人通常都备受照顾，近年来西方人对佛法的兴趣与日俱增，缅甸人和泰国人对此颇为高兴，因此都很乐意帮助远来的求法者。在家人，尤其是那些纯朴的乡下人，对西方的出家人是感到惊讶的，在他们心目中西方是个天堂，因为我们有电视机、汽车和漂亮的房子，而竟然有人宁可放弃天堂不住，跑到
禅修中心过着简单的生活，这一点颇令他们敬佩（在我出家生涯的后几年，我常跟村民们强调，所谓西方天堂并非真的如此美好，事实上，任何透过感官的快乐终究不是圆满的。它生起又消失了，来临又离去了，从未带来内在的宁静和智能）。

住在寺院或禅修中心的在家人通常必须遵守八戒，即不杀生、不妄语、不偷盗、不可有性行为（大家共住时）、不服用麻醉药品和酒类。此外也不可手持金钱，喷洒香水，穿华丽的衣服，以及享用高广大床。最后一条戒是过午不食，一天祇吃一餐或两餐，通常在清晨和中午完成。这些戒律为了简化生活，使外在生活朴素，大家和谐共处，修行进步。

挑选师父与法门

至于怎么挑选师父、道场和修行法门是大多数人共同的问题。佛陀的时代有个故事也许可以帮助我们找到答案。有一次佛陀坐在树林里，众多弟子围绕在旁，这时来了一位信徒向他致敬，并开始赞叹僧团，也就是佛陀的出家众。等他赞叹完毕，佛陀也接着赞赏僧团，并指着散布在林中不同团体的出家众。他赞赏着他们的德行说：

你看，那些倾向修学神通的都聚集在我的大弟子摩诃目犍连这边（佛陀时代　以「神通第一」闻名），那些根器喜欢修学智能的人则追随舍利弗（「智能第一　」，仅次于佛陀），至于那些个性偏好修持戒律的就跟「持戒第一」的优婆离在一起，而重视禅定修行的人又去亲近我其它的大弟子……。

即使佛陀住世时，他也教授各种不同的禅修技巧和修行方法，而他不同典型的弟子也去教导根性跟自己相同的人们。所以我们可以理解，问题不在于哪个法门较胜一等，而在于哪一个较为自然，更适合修学者的根器，使他在精神修炼上能最快速达到心灵的和谐和平衡。

找个师父或道场包含了几项因素，其中一项是直觉。你也许遇到一位师父，立刻直觉感受到他或她就是你所想要学习的人，你对他有种强烈的认同，认为他的教法正适合你。反过来说，上述情形不见得会发生，这时，明智之举是在这个国家或亚洲参访几位师父和禅修中心，以决定什么环境、训练和修行方式你觉得最好。信任自己的心和直觉，不过也要有足够的经历和信息以做最好的抉择。你必须决定要去一个你可住得比较久的地方，在那里禅修跟大部分生活方式结为一体，或者去一个短期的密集禅修中心，你要跟

一位严格要求戒律的师父修行，或者追随一位不以此为首要重点的师父。

不祇是不同的禅修中心和寺院有不同的修行技巧和方法，各个师父们的特质和教授风格也彼此不同。以教授风格来说，传统上认为不同的师父将由他们所着重的三法印（实际上是深刻内观的一体三面）其中一项获得解脱，而这也影响他教导人们的方式。有些师父经由透视一切现象的空性（无我）而获得智能，在他们的教法里就倾向于强调智能和如实观。在佛使比丘：＜自然内观法＞这一章里，就可以看出他属于这一类型。有的师父因透视苦的本质而体证真理，在修行上就会强调苦，像孙伦大师（Sunlun Say^adaw）就是。而有的师父已体证无常的真理，据说在修行上就强调信心的修学，乌巴庆（U Ba Khin ）的教法就是这一种典型。当然这些方法不是统统有效，善巧的师父会注重哪一种方法对个别的学生最有帮助。

师父人格和风貌的不同也许从其它方面表现出来。阿姜摩诃布瓦（Achaan Maha Boowa）和阿姜查（Achaan Chaa）的师父阿姜曼（Achaan Mun）是本世纪最伟大的师父之一，他的教法出手很重，对学生凶暴、残酷而严厉。其它师父像阿姜朱连（Achaan Jumnien）则极为慈悲、亲切和开放。这两位师父彼此都没有比对方优越，不同之处祇是反映师父们特有的习性和人格，个人的修持以及他最善于教导人们的方式。再重复说一遍，在选择修行道场时感觉哪一类型的师父才对或最好，大致上是一种直觉的过程。

师父们在教导时采用几个重要的方法。一种是关爱和接纳，使前来求教者也能关爱和接纳他们自己。在精神修炼上它要培养的是一项重要的心灵特质。另一种方法是「平衡」。当学生遭遇某一困难，师父通常会教他特别的禅修方法以为对治。譬如说，瞋恨心重者，教他修慈悲观；贪欲重者，教他修不净观。师父也许看到学生的精进和专注失去平衡时，就叫他多经行或者加强精进来调整使得恰到好处。或者他看到信心和智能失调——即信心太强而没有锻炼择法和看清楚身心的真相。为使他恢复平衡，师父可能引用故事指出学生并未真正领悟，必须减轻对信心的依赖，加强择法和智慧。整个心灵提升就是一项维持平衡的活动，师父的功能就是帮助学生保持修行上的平衡。

师父另一项重要的任务是指出我们最新的执着。随着禅修的进步，内心变得较细腻，原先对外在粗糙的感官欲爱执着转而执取微细的境界，像禅修而引发的喜悦、轻安或宁静。无论正发生什么事，师父会适时出现，他看得出我们困在哪里，在执着什么，并帮助我们放下，使我们回归自然的无执状态以趋向解脱。叙说故事、改变禅修方向，都可以教导学生不要执着，在禅宗的风格里，师父会适时地敲打学生。不过在所有的教学方法中，禅修者仍要亲身力行，师父祇不过从旁协助，使他不偏离正道，保持平衡。

很重要的一点，不要过于在意师父或禅修中心的表象。我第一次参访是到一个戒行良好且严格的苦修寺院，师父阿姜查是一位模范典型的出家人，过着很简朴的生活。接着我到一所缅甸的寺院，里头有不同风格的师父，我发现其中一位名气颇大的，他有上万个学生，但是我第一眼见到他时，一副邋遢相，僧袍在地上拖着，抽着缅甸雪茄，整天在寺里跟妇女闲聊，完全不像个出家人，跟我以前的师父全然两样。他

有时候看来是在发脾气，并且对芝麻小事也在意。在我密集禅修的前两个月，我在这两位师父之间做比较而烦恼不已。这位缅甸师父待我很好，分配我靠近他住处最好的寮房。结果是，我每天看着他抽他的雪茄，跟妇女们聊天。我心里纳闷着：「我在向这个人学什么？我这么精进地禅修，而他完全不是那一回事，他没什么可教我的，为什么不像阿姜查那样地表现呢？」经几个月以后我才了解到，他的外在表现无损于我从修行所获得的价值观。从外表判断比较，以佛陀的标准加诸于师父身上，祇是为自己带来更多烦恼，是评价的心在制造苦恼。最后我终于能舍弃这种心态，并从他的教法获得极大的利益，他就是擅长于教人家这种禅修法的好师父（至于对我没帮助的，我不向他学）。在了解分别计较心是怎么地制造烦恼之前可吃足了苦头，一旦看出这一
点，我就可以舍离它。

很多修学上座部的人们（事实上也在每一种精神修炼的传承里）陷在评论批判师父和法门中难以自拔。他们认为自己的师父和教法才是最好、最纯、最正的。这种以此为是，以彼为非的分别心，会使人增强以善恶的卷标加诸于所见的世界。这种错误的知见会造成更多的恐惧和痛苦。

世上不会真有一种善或恶的力量，唯一之「恶」存在我们心中，也就是贪、瞋、痴的痛苦状态。心外别无烦恼，贪、瞋、痴已净化的心不再存有邪恶，任何现象的生灭不再动摇它，因为它以智能观诸世界，发现它是空无自性的。

同样地，那些执着、宣称已建立或追随纯正传统和纯正宗派的人们，有时会使人们误解佛陀的基本教法。纯正不存在于任何一项传统、方法和宗教里。唯一基本的纯正是佛陀所教导的，这个纯正就是解脱，也就是内心纯净，远离贪、瞋、痴。除了内心的净化之外，所有词满义丰的标榜祇是徒增执着和分别。一切修行的本意是去掉执取和私我，要善用所有的工具，但不要死抓着工具或师父不放，误以为它们就是佛陀的真理。精进修行，舍离这些束缚，除了亲尝解脱滋味别无所住。

一旦持续禅修，你亲身的体验就成为自己的见证。佛陀入灭前就曾训诫弟子要「以法为师」，而不是追随任何师父或传承。他不置任何人于僧团之上，法就是大家的导师。因此，我们不盲目相信佛法，我们祇是相信解脱的可能，且明智地看到我们生命的烦恼，并有信心要开始修行，而且在修行时亲证法的真理。佛陀也曾鼓励人们要「以己为灯，以己为光」，这样才能获致解脱。

第三章 教法总说

一切不可执取。

如果你能放下一切，

舍离一切，

苦恼自然止息。

我保留完整的一章作此简单的陈述。

佛陀所有的教法可概括如下：

一切不可执取。

如果你能放下一切：

境界

概念

师父

佛陀

自我

感官

记忆

生命

死亡

解脱

舍离一切，苦恼自然止息。世界将呈现它的本来面目，你也可体验佛陀的智能。

随后的章节有助于学习放下。

第四章　　阿姜查 ACHAAN CHAA

耐心修学，

奉持戒律，

生活简朴，

保持自然，

观照内心。

这是我们的修行方法，

它将引导你证入无我，

达到寂静安详的境界。

阿姜查（Achaan Chaa）出生于泰国北部寮国人区的一个温馨的农村大家庭。年幼即剃度受沙弥戒，二十岁具足比丘戒。当沙弥时即研读基本经教，这已超出当时乡村的四年教育水准。长大后追随几位寮语系统的师父修学，过着传统的丛林苦行生活。他苦行和云游数年，夜宿林间树下，并且在阿姜曼 Achaan Mun，泰寮地区本世纪最重要的著名大师）门下待过短暂的时间，但却在那段因缘里豁然开悟。几年之后，阿姜查回到自己的家乡，住在附近一处浓密丛林里的坟场。这个地方荒无人迹，众人皆知，是个布满毒蛇，藏有老虎以及是鬼魅出没之处，但对在山里修行的出家人而言，是个极理想的场所。由于日益增多的男女出家众以及在家居士前来请益并留下来跟他修学，一间很大的道场就在他的四周围设立起来。目前在泰国北部丛林里，约有三十座以上的分支道场，里头都有他的门徒在指导人们修行。

人们进入巴蓬寺，很可能先看见比丘们在井边汲水，小径旁一块告示牌写着：「来到此地，请保持安静，我们正在禅修中。」虽然一天当中有两次的集体静坐和课诵，以及晚上阿姜查通常会开示说法，禅修显然是生活的重点。比丘们缝制僧袍、清扫丛林中的小径，过着极为简朴的生活，他们奉行日中一食的苦行戒律，并把个人所需限定在衣服、遮蔽物和卧具，住在林中的个人茅蓬，在打扫干净的小径上练习走路的禅定（经行）。许多西方的弟子现在选择住在山边一处新的大道场，里头散布着筑在岩洞里的茅蓬。

道场简朴的养生法提供了孕育智能的环境。阿姜查强调，「每个人修行都有他自然的步伐」，毋需担心我们的路途有多长，距离终点尚有多远。他教人们：「单纯地安住于当下，我们的心终会契入它原本的和谐状态，这时，修行是自然涌现的。」他很少提到证得什么果位，或者达到哪一种禅定和开悟的境界，若有人问起这些问题，他常会反问对方是否已经舍离所有的贪着，完全解脱烦恼了？通常得到的回答是：「还没有。」这时，他会引导对方继续单纯地观照内心，甚至连深刻的内观和开悟经验都不可执着，祇是分分秒秒地持续这种不执着的观点。

道场的日常作息，也是禅修的焦点，这几乎跟正式的静坐和经行没什么两样；洗涤僧袍、清洗痰盂、打扫大殿、清晨托钵，这些都是修行。阿姜查提醒我们：「在清洗痰盂的时候，不要觉得是在利益别人，这里头也是佛法。」禅修就是：无论做什么事，都要念念分明。有时候，你会觉得这种生活方式既艰苦又

严酷，而想找寻舒适和安逸，此时就是禅修的一大考验。他说：「当你生自己的气或者感到自怜时，这是瞭解自己内心的最佳时机。」在服膺于这些创造一个和谐僧团的戒律过程中，我们清楚地看到自己的欲望和自以为是的意识形态，是跟这些法则多么格格不入。这项严格的训练，帮助我们斩断想要凸显个人的自我欲望。

阿姜查不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。在正式的静坐里，他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身心的变化。生活简朴、保持自然，以及观察心念是他的修行要诀。此外，还强调要有耐性。我在他的道场刚出家时，对于修行上的困难以及一些似乎无法理解的规矩颇为懊恼，于是开始批评其它出家人的懈怠，甚至怀疑阿姜查的教法是否有智能。有一次，我注意到他的说法有前后不相符，以及常处于恍如未见道的矛盾状态，于是就去向他表示我的不满。他听后哈哈大笑，指出我为了评判周围的人们而苦了自己，接着解释：事实上他的教法祇是保持一种平衡。他说：「这好比人们走在一条我所熟悉的路上，我★头一望，看见他们快要掉进右侧的水沟，或者正要走入右手边的岔路，于是就告诉他们：靠左走！靠左走！同样的情形，若有人快要岔入左边的小径，或者掉进左侧的水沟，则叫他：靠右走！靠右走！所有的修行无非要培养一种平衡的心境，它既无所执着，也是无我的。」无论是静坐或者是日常的生活作息都是修行，祇要有耐心地观照，智能和祥和也会在自然的情形之下产生。这是阿姜查的法门。

阿姜查欢迎西方人士跟他修学，而且已经有二十多人追随着他，他们往往一待就是很多个月或者好几年。智能是一种生活和生命存在之道，而阿姜查为今日佛法的修学保存了佛陀当年组织僧团的殊胜和简朴的生活方式。

修行问答阿姜查 主答

以下是阿姜查在巴蓬寺回答人们有关修行问题的摘要。

问：我很用功修行，但似乎尚无一点消息。

答：修行不能有所求，凡有求解脱或求开悟之心即成解脱之障碍，这一点非常重要。你可以日夜精进不懈，但若仍有企求心，则永远不能获得涅盘，此求解脱之欲会导至疑惑和掉悔。无论你修行多么长久多么卖力，智能决不会从欲望中产生。因此，祇须很单纯地放下，警醒地观照身心，不可有有所得之心，甚至不可执着修行或要开悟。

问：关于睡眠，该睡多久？

答：别问我这个问题，我无法告诉你。对某些人而言，平均每晚睡四个小时就好了。不过，重要的是，你要观，并且了解自己。若故意少睡一些，会感到全身不舒服，也很难保持正念。睡太多会令人昏沉或掉举。因此，要发现自己原本的步调。这必须仔细观照身心，弄清楚真正需要的睡眠时间，才能把自己调整在最佳的状态。醒来以后又翻身小睡片刻是有害修行的；当眼睛一睁开就要保持清醒了。

问：关于用餐，该吃多少？

答：这个问题跟睡觉一样，你必须了解自己。食物应适合身体所需，当视之为医药。你会不会在餐后感到昏沉？或者日益增胖？若有的话，当停下来，观察自己的身心。毋需吃得太快，要检查自己吃的份量，然后找出生理自然的需求。遵照头陀行（苦行），把所有的食物盛于钵内，这样就可以容易的看出自己取量的多寡。用餐时当保持清醒、要了解自己。修行就是这么一回事，毋需别出心裁，衹是观照。观照自己，观照内心，自然会了解自己修行最适当的步调。

问：亚洲人和西方人的根器有没有不一样？

答：基本上是没有差别的。外在的习俗和语言也许各异，但所有人类的心性是相同的。东西方人的贪瞋都一样，痛苦以及苦的止息也是人人皆同。

问：修行是否须研读很多经论？

答：佛法不从书中求。你若想要亲证佛陀所说，不须埋首书堆中。看着你自己的心，检视身体、感觉和念头是怎么地生起和消失。不要去执着任何事物，衹要清醒地观照着。这是直探佛法真相的方法。修行要自然，生活中每一件事都是修行的机会，都是佛法。当你做生活中的琐碎事情时，试着保持清醒。像在倒痰盂或打扫厕所时，不要觉得这样做是在利益任何人。倒痰盂里也有佛法，不要以为两腿一盘，端坐不动才是修行。有些人抱怨他没有足够的时间打坐，请问：你有没有足够的时间呼吸？修行是自己的事，无论做什么事，要保持清醒和自然。

问：我们为什么不能每天跟老师面谈？

答：你若有疑问，欢迎随时来问他们，但毋需天天面谈。你的大大小小问题，我若逐一不漏地解答，则永远无法弄清自己内心的疑团。你必须自我检证，自我咨询，这是最重要的一点。每隔几天的开示要仔细聆听，然后拿它跟自己的修行对照。两者为同？为异？我为何有疑问？起疑情的是谁？唯有透过自我检证才能了解自己。

问：有时候我担心犯了比丘戒，若不慎杀了蚊虫是否有过失？

答：戒律和道德是修行的基石，但不可盲目地执着条文。关于不杀生或者持其它的戒条，重要的是其动机，对自己的心里要一清二楚。毋需过度忧虑比丘的戒律，若善加护持是有益修行的，但有些出家人竟老担心那些琐碎的条文而寝寤不安。戒条不是要成为负担的。我们这里的修行，戒律是个基础，好的戒律加上头陀行，然后亲身力行。对于很多辅助戒律以及二百二十七条戒都能了然于心，细心遵守，会有莫大的利益。戒律使我们的生活简朴。不要对行持戒律有疑惑以免思虑纷飞，只要单纯地保持警醒。戒律使大众和谐相处，使僧团顺利运作，从外表看来人人所表现的都一致。戒律和道德是进入定慧的敲门砖。我们善持比丘戒和头陀行，约束自己的生活简朴，限制个人拥有的物品。因此在这个道场里，我们完全奉行佛陀的教法：去恶向善，生活简单，仅足以维持基本的需求，净化内心。也就是，不论行、住、坐、卧，不管什么姿势，都要注意观察自己的身心，都要了解自己。

问：有怀疑时该怎么办？前些日子我怀疑自己的修行，或者怀疑是否有进步，不然就是怀疑指导我的老师，使自己陷入烦恼当中。

答：怀疑是自然的现象，每个人修行都从怀疑开始，你可从中学到很多。重要的是，不要与它认同而陷入其中。怀疑会使你的心在原地打转，相反地，要观察整个怀疑的过程，看是谁在怀疑，看它怎么来又怎么去的。这样你就不会被疑心牵着鼻子走，你可以跳出它，内心趋于平静，并且看清一切现象的来去。祇要把你所执着的放下，放下怀疑，单纯地观察。这是对治怀疑的方法。

问：关于其它的修行方法，应如何看待它们？这几天见到了很多的老师，听到了这么多不同的禅修方法，令人感到眼花撩乱。

答：这好比进城，有人从北方，有人从东方，还有其它人从很多条道路皆可抵达。这些方法通常祇是表象的不同，无论你走那一条道路，走得快或慢，假使你是清醒分明的话，那么它们的结果都是一样的。重要的是，所有好的修行方法都指向去掉执着。最后，连所有修行的方法都要舍掉，对教导你的师父也不可执着。若有一种方法能导致烦恼的止息，去掉执着，那它就是正确的方法。你也许想云游参访其它的老师，修学其它的法门，而且有的人已如此经历一番了。这是一种自然的需求。你将会发现，即使问过一千个问题，知道很多不同的法门，也不能带你到达真理的岸边，然后，你会厌倦的。你将会发现，唯有停下来，观照自己的内心，才能发现佛陀所讲的，毌需往身外去追求。你势必回过头来面对你自己真实的本性，在此你才能了解佛法。

问：很多次我看到这里的出家人都没有在修行，他们看起来既邋遢又不保持正念，让我感到不舒服。

答：光注意到人是不恰当的，这无益于你的修行。你若起烦恼，要看的是自己的烦恼，假使别人没修行，不是个好比丘，也毌需你来批评论断。智能不会从注意别人的过失中产生。出家戒是个人修行的工具，不是要拿来当作批评挑剔的利器。无人能代你修行，你也不能替他人用功。重要的是，观照自己，这才是修行之道。

问：我一直非常仔细地练习收摄六根，眼睛时常保持低视，每个微细的动作都做到警醒分明。譬如说，用餐时，从咀嚼、品尝到吞咽，都花好长的时间去观察每一动作的触受。每走一步也都小心翼翼、慎重其事。这样做是否如法？

答：收摄六根是适宜的修行法，我们应整天都保持警醒，但不可做得太过火。吃饭、走路以及任何动作都要保持自然，这样才能从当下的状态中培养自发的觉察力。不必刻意造作，把自己逼成怪模怪样的，否则，这也是另一种贪。修行要不缓不急、细水长流，你若做得自然而清醒，智能也会自然产生。

问：打坐有必要坐很久吗？

答：不必要。坐上好几个小时是没有必要的。有些人认为坐得愈久一定愈有智能，我曾看见鸡在鸡窝里坐上好几天呢！智能来自于，无论你的身体做什么动作，你都是警醒而清楚。修行应该从清晨醒来那一刻开始，持续到你晚上睡觉之前。不要在意你能坐多久，重要的是能否保持清醒分明。每个人都有他自己自然的寿命，有的人六十岁会死，而有的人到九十岁才死。所以，你们每个人修行步调也不必一致，不要

去想或担心这一点。试着保持清醒，让事物依它自然的法则进行，这时无论你处在怎样的境界，内心都会愈来愈宁静。它好比森林里一泓清澈的池塘，所有美丽和稀有的动物都跑来喝水，你清醒地看见万事万物的本来面目，看到美丽稀奇的动物来了又走了，但你仍寂然不动。烦恼会产生，但你能立刻透视它们。这是佛陀获致的安详和幸福。

问：我的杂念仍然很多，当我想保持清醒时就妄念纷飞。

答：不要担心这一点。试着把心安住在当下。无论什么念头生起，衹须看着它，随它去，不要想袪除妄念，这时心自然会回复它原本的状态。不要分别好坏、冷热和快慢。无人亦无我，根本没有一个能主宰的我。让一切自然展现。托钵时，毌需特别造作，衹是安详地走着，看着心。毌需执着要闭关或隐遁。无论身处何地，保持自然，警醒观照，藉此认识自己。疑心若生起，看着它的来去。就是这么简单，一切无所执。这好比你走在街上，每隔一段时间就会碰到障碍。当你遇到烦恼，衹须看着它、放下它，就超越过去了。别留恋已经历过的烦恼，也别预期尚未出现的困难。专注于现在，一切皆在变化当中，无论遇到什么境界都不要执着它。当修行自然涌现时，心灵就会趋于它原有的和谐状态，一切境界都将衹是生起和消失。

问：你看过六祖惠能《坛经》吗？

答：惠能的智能是很敏锐的，初学者不容易体会得到。不过你若遵照我们这里的方法耐心修习，练习不执着，终究会了解的。以前我有一位徒弟，住在茅蓬里用功。当时适逢雨季，而且雨下得特别多，某日刮起一阵强风，吹掉半边的屋顶，他也不理不睬，让雨水打进来。过了几天，我经过他的住处，看到开了天窗的屋顶，就问他是怎么一回事。他回答说是在修习不执着。这是没有智能的不执着，其安静的程度就像水牛一般。你若遵守戒律，生活简朴，不自私自利，终有一天会领悟惠能的智能。

问：你曾说奢摩他（Samatha）和毗婆舍那（Vipassan^a）或者禅定和内观是无差别的。这一点能否进一步说明？

答：这个道理很简单，禅定和智能是相辅相成的。当你闭目静坐，制心一处，心祥和寂静了，这就是禅定，接着它又是智能或者毗婆舍那生起的因缘。此后，无论是闭目静坐或者行走于闹市，心都能安住不乱。这就像你曾经是个孩童，现在已经是个成年人了，两者是否同一人？你可说是，但从另一角度来看，又不是。因此，从另一方面来讲，三摩地有别于毗婆舍那。或者好比食物和粪便，两者可说为同一物。不要光相信我所说的，要身体力行，亲自证得，没有什么特别的法门。你若观察到禅定和智能是怎么生起的，即能自知自证。很多人最近几天一直执着在字面上，称他们的修行是毗婆舍那，而贬抑三摩地。又有的人称他们的修行是三摩地，认为它是毗婆舍那的基础。凡此皆戏论，不要在这上面伤脑筋。衹要好好用功，自然会明白。

问：修行是否有必要做到浑然忘我？

答：不必要。应该培养少许的禅定和专注，然后拿它来观察自己，毌需特别造作。若修行时，恰好进入浑然忘我的状态，那很好，衹是不要执着它。有些人们迷上浑然忘我，玩这种游戏是很过瘾的。当知，

它有适当的限度，你若聪明的话，就知道浑然忘我的作用和极限，正如你知道，和成年人相较之下，小孩也有他的能力限制。

问：如何遵循头陀行，譬如说，用餐时衹能从自己的碗内取食？

答：头陀行是为了断除内心的杂染。持头陀行，以从碗中取食为例，这样做使我们更警醒，视用餐为药食。假使内心没有贪欲，那怎么吃都无所谓，佛陀并没有为所有的比丘制定头陀行，不过他准许那些想严格修行的人这么做。它们训练我们外在的行持，有助于增强我们的心力。戒律是要拿来自己持的，不要管别人有没有修持。要观察自己的心，然后检视何者有益于己。像有一条规矩：无论分配到什么样的寮房都要接受。也有助于修行，它使比丘们免于贪执住处；若因故离开，再回来时就必须住到另一房间。这是我们修行的要求——一切都不可执取。

问：若把所有的食物都放入碗内一起食用是重要的事，你当老师的怎么自己没照着做？难道不觉得以身作则是很重要的吗？

答：没错，老师应当做徒弟的好榜样，我不介意你的批评，有何疑难尽管问。但重要的是，不要黏着你的老师，我若在外相上完美无瑕会更糟，因为你将更执着我。即使佛陀有时也会教他的弟子做某件事，而自己所做的又不同。对老师有所疑问是有助于修行的，你该观察自己对这些疑问的心理反应。你想有没有可能我从碗中取出部分饭菜到盘子，以留给在寺中工作的在家人吃呢？智能是要自己去观察和培养的，因此，要留意自己的修行。假使我闲着休息而你们却都必须彻夜静坐，这样会不会使你们生气？我若是非颠倒，男女不分，你们就不要盲目跟随我。

我的一位老师吃饭很快，而且发出巨声，但他叫我们用餐时要缓慢且保持警醒。我以前看了心里就不舒服，是我自己在烦恼而他并不会，因为，我老注意外在的。后来我明白，有些人们车子开得快，却小心翼翼的；有的人即使慢慢地开也常东碰西撞的。不要执着规则或外相。你若拿一分心力看别人，九分心力观察自己，这样修行是妥当的。以前我观察我的老师阿姜东瑞（Achaan Tong Rath），满肚子的疑惑，有的人甚至以为他疯了，他常做些奇怪的事情，或者对徒弟大发雷霆。在外表上他是在生气，其实内心空无一物，无我相。他的修行是很好的，直到他临终前一刻都一直保持清醒的状态。

往外看，是自我在那里计较、分别，你不可能由此找到安乐之道。但把时间花在寻找完美的人或老师，也不可能获得安详，佛陀教导我们要见到法，见到真理，而不是把注意力放在别人身上。

问：修行如何克服情欲？我有时候觉得自己简直是性欲的奴隶。

答：修厌离想可去除贪欲。执着色身为一极端，可用另一极端来对治，当观身如死尸，以及种种腐败污秽之相，忆念肺、脾、血、肉、粪便、种种器官和不净之相，牢记它们，每当贪欲生起时，就观想这些影像，这样就可远离。

问：如何克服瞋恚？当它生起时，如何对治？

答：你必须有慈悲心，打坐时若瞋恚心生起，当修慈悲观。若别人行持不好或发脾气，不要因此而生气，否则，你比他更无明。要心怀慈悲和智能，因为对方正在受烦恼的煎熬。要内心充满慈悲，把他当作你亲爱的兄弟，在打坐时，专注在慈悲的感受上。要散发慈悲心于整个世界，唯有慈悲才能化解瞋恨。

有时候，当你看到其它的出家人举止粗暴，可能会心生懊恼，是自讨苦吃的，这样不是佛法。你可能这么想：「他们不像我这么严谨在修行，不是好的出家人。」这就是自己的大错了。不要做比较、批判，放下想法，观照自己。修学佛法是自己的事，你不能叫别人的作为合你的意或像你一样。这种期待祇会为自己带来烦恼，修行人常有此通病，但是看别人的缺点不会产生智能。不要自寻苦恼，祇是单纯地观察自己及内心的感觉。这样做，你将会明白的。

问：我觉得很爱困而不能打坐。

答：有很多方法可以克服睡意。若坐在暗处，可以移到亮的地方，或者睁开眼睛，起来洗洗脸、拍拍脸，或者冲个澡。很想睡时，可改换姿势，多经行，或者倒退走，怕碰到东西会使人清醒过来。若还无效，可站着不动，清净内心，做光明想。或者坐在悬崖边、深井旁，你就不敢睡了。一切若真的无效，祇好去睡觉了，但要小心翼翼地躺下，尽量保持清醒直到睡着了。一旦醒过来，就要立刻起身，不可再看时钟，或转头翻身。保持清醒是从一醒来就要开始的。

假使每天都想睡，尝试少吃一点。自己试验看看，要是再吃五汤匙就会饱了，就此打住，然后喝些水直到觉得刚刚好为止。去坐下，观察自己的昏沉和饥饿。一定要学习调整饮食，当一直修行下去，你会自然地感觉到更有精力，也不必吃那么多，不过这必须自己去调整。

问：为什么要礼佛？

答：礼佛很重要，这个外在的形式是修行的一部分。姿势要正确，前额完全着地，手肘靠近膝盖，两膝打开约八英吋。要慢慢地拜，观察身体，这是对治我慢的良方，因此要常礼佛。拜三拜时，内心忆念佛、法、僧三种德行，也就是内心纯净、光明、安详。我们藉外在形式训练自己，使身心和谐。不要看别人怎么拜，这是错误的，若年轻的沙弥或年老的比丘漫不经心，也不用你来评断。人是很难调教的，有的学得快，有的根器钝，评判别人祇会增加我慢，相反地，要观察自己。常礼拜可袪除我慢。

已经与法融为一体的人是超越外相的，不论他们做什么——走路、吃饭、大小便，都是在礼拜，因为他们已经超越自私我相了。

问：你的新弟子们最大的问题是什么？

答：意见。关于修行上，佛陀的教法，以及自己本身，他们都有一大堆的想法和意见。他们有些来自社会高阶层，有些是富商、大学毕业生、教授，以及政府官员，每个人脑子里都装满了一大堆自己的想法，太聪明了，别人的话根本听不进去。这好比一个杯子，若里面装满污浊腐臭的水是派不上用场的，除非你先把旧有的东西倒掉。你一定要先清除自己的成见才能见到真理，修行是超越智愚的。你若自认为：「我

天资聪敏，我家财万贯，我是个了不起的人物，佛法我全都懂了。」那你已自绝于无我真理的门外了。你所见到的无非是自我、我、我所，可是佛法是祛除自我、空、涅盘。

问：贪欲和瞋恚等烦恼纯是虚幻的，或是实在的？

答：两者皆是，我们把烦恼称作贪欲或瞋恚或无明，这些都是外在的名相。正如我们说一个碗是大的、小的、好看的，随你怎么称呼它，这都不是事物的本来面目。我们从概念中产生贪欲：假使想要一个大的碗，就把眼前这个碗叫做小的。贪欲使我们分别，而真理纯粹是事物的原貌。我们用这种方式来看：你是一个人吗？你会说：是。这是事物的表象，其实你祇不过由各种元素，或者一堆变化不居的五蕴所构成的。假使内心是解脱的，就是没有分别计较，没有大或小，也没有你和我。一切皆空，我们称它为无我。的确，到后来，无所得，也无我。

问：请你对业力稍加解释？

答：业是一种造作，一种执着。我们一有执着，身、口、意都在造业。我们养成种种的习性使将来受到苦报，这是我们的执取，以及过去染污行为的结果。所有的执着导致造业。假使你以前是个小偷，现在出家了。你曾偷窃别人的财物，使他人以及你的父母忧愁苦恼，现在虽然出家了，但祇要一想起以前如何造成他人内心的焦虑痛苦，你现在也会觉得忧悔而承受这个苦果。记住，不祇是身体的行为，言语和心念也在造作来日果报的因缘。假使你以前做了些善事，现在回想起来，仍然会喜悦，这种喜悦的心情就是过去所造的业的结果。一切事物的形成都是有因有缘的，若去观察它，会发现因缘即是源远流长，也是片刻相续，前后影响的。但毋需在过去、现在以及未来上费心思，祇是单纯地观照自己的身心，即可知道自己的业。祇看着自己的心，自己的修行，你会清楚地见到法的真相。切记，别人造业是他自己的事，不须你来执着，也不要管他人的事。我若吃了毒药，受苦的是我自己，你不必来陪我一起受苦。要撷取你老师的优点，这样你会愈趋祥和，你的心也会愈来愈像你老师的心，将来检证，自己就会明白。即使现在体会不到，祇要开始做，这个道理也会愈来愈清楚，你可以自知自证的。这才叫做修持佛法。

我们小的时候，父母教导我们并且也会对我们生气，他们是真正在帮助我们，经过很久以后，你才了解到这一点。父母和师长指责我们，我们心里不高兴，但后来也了解到他们为什么这么做；修行也是如此，经过很长的一段时间，你才会领悟到它的好处。那些太聪明的人，才学了一阵子就动身离去；他们永远学不到东西。你必须放弃自己的聪明才智，若自认为高人一等，来日唯有自尝苦果，这是多么悲哀啊！切记，不要心生懊恼，祇是单纯地观照。

问：有时候，我似乎觉得自从出家后，烦恼和痛苦反而增多了。

答：我知道你们当中，有些人以前的生活是优渥的物质享受和外在的自由。相较之下，现在过着清苦严刻的日子。在修行时，我往往要求你们一坐或者一等就是好几个钟头，而且这里的食物和气候也有别于你们家乡的。但是每个人都必须经历过这一番，因为现在的艰苦将导致来日烦恼的止息。这是你们应该学习的。当生气或自怜时，就是了解自己内心的大好机会，佛陀也曾说，烦恼就是我们的良师。

所有的弟子就像我的孩子，我内心唯有慈悲和以他们的利益为念，若我使你们受苦，也是为了你们好。我知道你们当中有的人受过良好的教育，博学多闻。那些没念过多少书，世俗知识不丰富的，可以很容易地来修行。但好比你们西方人有很大的房子待清理，等你把房子打扫干净了，将会有很大的活动空间，你可以使用厨房、图书室等。你要有耐心，耐心和长远心是我们修行所必备的。我小时候出家，不像你们现在碰到这么多的困难，我懂得本国语言，吃土产的食物。即使如此，也曾失望挫折，想要还俗，甚至自杀。这些烦恼和痛苦都来自错误的见解，你一旦见到真理，就会从知见中解脱，这时万事万物都显得和谐宁静。

问：我的内心已因禅坐而变得很安详，接下来该怎么用功？

答：很好。使心宁静和专注，然后用来观照身心。当心不宁静的时候也要看着它，这时你才能体会到真正的宁静。为什么呢？这样才能了解无常，即使宁静也要以无常看待它，不能执着，否则一旦失去它又要苦了。什么都要放下，即使宁静的心。

问：你是否说过，你害怕太用功的弟子。

答：没错。太用功的，我会怕。他们过于努力而缺乏智能，逼自己受没必要的苦。有些人下定决心要开悟，咬紧牙关，随时在拼命。他们太操之过急了。人的本性都是相同的，他们不知道事物的本来面目，所有的形色、身、心都是无常的，衹要观察它们，不要执着就好了。

有些人自以为懂，到处批评，注意别人，品头论足。这没关系，随他们怎么说。评断分别是很危险的，这好比一条路有急转弯，我们若认为别人比我差，或比我好，或跟我不相上下，那我们会冲出弯道。批评比较，唯有受苦的份。

问：我已静坐多年，无论处在什么境界，内心几乎都能保持明觉和安详。现在想要尝试从头练习高层次的禅定或者进入完全融入的状态。

答：很好，这是有益的心灵训练。你若有智能就不会执着在禅定上面。这好比想要坐久一点，它当然是一种好的练习，不过真正的修行与姿势无关，它是直接观照内心。这才是智能。你一旦检视并了解自己的心，就有智能知道无论禅定或者书本都是有限的。假如你修行并且体验到不执着的道理，这时可以回到书本上面，它们将好比甜美的点心，有助于你去帮助别人。或者你也可以回来练习全神融入。你将有智能知道一切皆不可执着。

问：关于我们今天所讨论的，你可否将某些要点再提示一遍？

答：你必须检视自己，衹是单纯地观照自己的身心，知道自己的本来面目。在吃饭、睡觉、或者坐着的时候，知道自己的缺点。要用智能，修行不是要完成什么，衹是清醒地知道事物的原貌。整个禅修的要点是直接观照内心，你将清楚地看到苦的生起因缘以及灭苦之道。但必须要有耐心，要有极大的耐心和长远心，久而久之，自然有所成就。佛陀住世时，教导他的弟子至少要追随老师五年以上。你一定要了解施舍、忍耐和奉献的价值。

修行不可操之过急，也不要执着外相。看别人的过失是坏的修行法，祇要顺其自然地观照。出家戒和道场规矩很重要，它们创造了一个纯朴、和谐的修行环境，因此，要善加遵循。记得，比丘戒的精髓是注意动机，观照起心动念。要用智能，不要分别批评。你会对森林中的一棵小树生气，怪它没有长得像其它的树又高又直吗？这是愚蠢的，不要评判别人，人各有特色，毋需搁负着想要改变所有的人的包袱。

因此，耐心修学，奉持戒律，生活简朴，保持自然，观照内心。这是我们的修行方法，它将引导你证入无我，达到寂静安详的境界。

第五章 马哈希西亚多 MAHASI SAYADAW

密集内观禅训课程能使你达成解脱，
因此，想到它的好处你就该全力以赴，
这样你的修学才能圆满成功。
我们所教的禅修法是以四念处为基础，
四念处是伟大的世尊
以及历代有成就的佛弟子所采用的修行法门。
你该值得庆幸，
因为你有缘与他们采用同样的法门修行。

马哈希西亚多（Mah^as^i Say^adaw, U Sobhana Mah^athera 1904～1982）对上座部佛教国家内观禅修有深远的影响。他六岁起在一处村庄道场研习经论，具足比丘戒后数年完成学业，获得由政府所资助的巴利文及经论考试的最高荣誉。他教授佛法多年后开始参学以追寻更明确、有效的修行方法，在打端（Thaton）遇到明贡西亚多（U Narada, Migun Say^adaw）教他密集内观禅修法。马哈希经历密集的禅修和不断的学习以后，回到自己的家乡开始有系统地教授人们四念处的修行方法。

缅甸脱离英国独立（译按：一九四八年）不久后，新任总理乌努（U Nu）礼请马哈希到仰光，为他设立一处大型的禅修中心，请他教导人们禅修，从那时起，超过一百处的道场由他在缅甸的弟子相继设立。他的教法已广泛流传于泰国和斯里兰卡。

一九五六年世界佛教僧伽大会，也就是在佛陀初转法轮后的两千五百年，马哈希获得一项极高的荣誉。大会聘请他担任首席顾问，即扮演着为后代阐释并保存佛陀教法的主要角色。

在仰光马哈希的禅修中心有许多大的禅堂和关房以供禅修，里头常有上百人在做密集毗婆舍那（Vipassan^a）内观禅修。访客可见到禅修行者在各大殿经行，很多人在关房静坐或者集体向指导老师请益。虔诚的缅甸居士利用假期去禅修中心参加密集禅修是寻常的事。

在马哈希的教法里，每天持续十六小时的静坐和经行交替练习，即使从未修学过的在家人，也可经由这种密集的安排迅速开发定力和正念。马哈希除了教人密集不断的练习之外，一开始就以严格的内观练习做为开发正念的手段，没有其它以一特定所缘对象做为开发定力的前方便。相反地，一起步即对刹那变化的身心现象觉照观察，对每一生起身心无我的现象命名称念。这种命名称念的技巧，也有助于把想蕴的内容导向做为禅修的观察目标，它帮助瑜伽行者跳离对各种体验内容认同或介入。马哈希强调，在每一时刻直接的体验上觉照，命名称念祇是为了能更清楚观察的周边辅助。用另外的方式来表达，即百分之九十五的努力用在直接体验所缘目标，仅百分之五的心力对这个目标命名称念。

马哈希虽建议以腹部起伏作为专注的目标，他的弟子在教导人们时，也允许另采以出入息在鼻端的触觉为观察点。在这套修法里，重点不在被观察的目标，而在于培养清晰、无执的觉照力以透视它的实相。

继续介绍下来，马哈希以清楚、非虚玄莫测的方式，仔细说明随着觉照力的加深和注意力的加强，禅修者可能出现的体验。这是对佛经所记载内观成就次第作扩充的说明。不过必须记住一点：即使禅修者正确地遵照马哈希的方法，也不见得都有相同的体验。

尽管有时候禅修者的内观经验吻合马哈希所叙述的状况，通常彼此的体验大不相同。很重要的一点，切记：在练习过程中，若有什么样的期待是很危险的，你衹须对每一刻真正体验到的情况培养愈来愈清晰和深刻的觉察力。这时修行会加深，内观和智能也会自然且深度地开发出来。

在一九五〇年代后期和六〇年代早期，许多西方人士在禅修中心参学，且有些人被训练为指导老师。虽然马哈希和他一些大弟子会讲英语，但要到缅甸，衹能有为期两周的签证（译按：目前为四周），这使西方人所学变得有限。不过，在锡兰坎塔伯达寺（Kandaboda Temple），在印度菩提伽耶（Bodh Gaya）的阿那加利卡 • 穆宁拉（Anagarika Munindra），以及泰国维沃卡 • 阿斯隆寺（Wat Wiwake Asrom）的阿姜阿沙巴（Achaan Asabha）都已把马哈希的教法从缅甸流传出去了。

此外，一些马哈希重要的缅甸文著作已被译成英文出版，这些书包括《内观进阶》（Progress of Insight），以及《实用内观禅修法》（Pratical InsightMeditation），有比这一章更深的教法说明。

内观禅修：基本和进阶练习　　马哈希西亚多 著

人都趋乐避苦的道理众所皆知。在这个世界上，人类竭尽所能想免除、减轻痛苦，享受幸福快乐。然而他们的努力方向主要想藉物质的手段造就色身的福祉，殊不知，幸福取决于内心的态度，而且衹有少数人真正着眼于心灵的开发，更少的人仍努力不懈地致力于心灵的训练。

为说明这一点，我们可注意到人们对色身调理和服侍的世俗习性；对衣、食、住屋永无止息的追逐；为提升物质生活的水准、改善交通和通讯的方式，以及避免和治疗疾病而造就了惊人的科技进步。所有的这些努力主要是关心身体的滋养和维护。我们必须肯定它们是最基本的。不过，人类的努力和成就不可能减轻或拔除随着老、病、家庭纷争和生计烦恼所带来的痛苦，简单地说，这些追求带有需要和欲望的不可满足性。这些痛苦不能经由物质的方法克服，衹能靠锻炼内心、开发智能。

因此，正确的方法显然必须透过锻炼、平静，和净化内心。我们在《大念处经》里找到了这个方法，它是佛陀于两千五百多年前所讲的一部很著名的经典。在经文里，佛陀如此教诲

这是净化有情，断除忧悲苦恼，通达正道，体证涅盘的唯一道路，也就是四念处。

基本练习

你若真诚想要修习禅定，于今生成就内观智能，在修学期间必须舍弃流俗的知见和作为。这段期间的修学是为了净化身心，清净的行持是达到正定的首要步骤。而且你也必须遵守在家人的戒律（出家人则比照出家戒律），因为要证得内观智能，戒律攸关紧要。

这些自愿受持的戒律是：一、不杀生，二、不偷盗，三、不淫，四、不妄语，五、不服食乱性物品，六、过午不食，七、不戴香花华，不观赏歌舞，八、不坐卧高广大床。另一条戒是言谈之间不可对证得果位的圣者轻蔑、戏谑、或心怀恶意。

古代的大师们都会指引行者在禅修期间归依伟大的觉者——佛陀，因为在修习期间，假如你的心出现不净或恐怖的影像，你可能会受到惊吓。还有，要遵从指导老师的指导，因为关于你修习的情况他会具实告知，并适时给予必要的引导。

这项修学最大的利益和目标是去除贪、瞋、痴，因为它们是一切罪恶和痛苦的根源。这里的密集内观禅修课程能使你达成解脱，因此，想到它的好处你就该全力以赴，这样你的修学才能圆满成功。我们所教的禅修法是以四念处为基础，四念处是伟大的世尊以及历代有成就的佛弟子所采用的修行法门。你该值得庆幸，因为你有缘与他们采用同样的法门修行。

在刚开始修学之前，你可思惟佛陀教导的「四种保护」，它在心理上有莫大的助益。这四种保护即思惟佛陀、慈悲、身体的不净和死亡。

第一，你必须虔诚地归依佛陀，并称赞他的九种德行——「佛陀是神圣的正遍知、明行足、应供（阿罗汉）、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。」

第二，观想你的慈悲普施于一切众生，一切众生蒙受你慈悲的加持，你与他们无有分别：

> 愿我远离瞋恚、疾病、忧恼。我如此，亦愿我的父母、戒师、师长，以及一切亲疏或者心怀恶意的众生远离瞋恚、疾病和忧恼。愿一切众生远离苦海。

第三，是观身体的污秽不净，以帮助你减轻对身体的贪爱执着，它是许多人最放不下的。观它各部分的不净，像胃、肠、痰、脓、血，这样对身体的无明贪爱就可以去除。

第四，一种对你有益的心理建设，是忆念死亡是必然的现象。佛陀的教法强调，人生是不确定的，死亡是必然的；生命是危脆的，死亡是不可免的，人生的终点是死亡。生命有生、老、病苦，而最后将死亡，

这些都是它存在过程的全貌。

我们开始静坐时，采坐姿并两腿双盘。也可两腿不交叉，祇是平放在地板上，不让一只腿压住另一只，这样你也许会较舒服些。请你的禅修老师详细讲解静坐的姿势。

若是老觉得坐在地板有碍禅思，就以较舒服的姿势坐着即可。现在请按照下列每个步骤练习。

基本练习一

置心（不是用眼睛）于腹部，你会发现这部位的起伏，若刚开始察觉不出，可把双手置于腹部以感觉它的起伏。稍后，吸气时的起和呼气时的伏会随之明显。此时，内心注意着，腹部起时知「起」，腹部伏时知「伏」；随着每一动作发生的同时注意着它。这项练习使你真正感受到腹部上下运动的情形，但并不是叫你注意腹部的形状，而是让你真正去感受它缓慢运动时所造成身体压力的感觉。因此，祇要遵照这种方法练习，不必去注意腹部的形状。

对初学者而言，这是一种在禅修时培养觉性、专注和内观很有效的方法。随着功夫的进步，对腹部运动的感受也会愈加明显。

唯有内观禅修的力量完全开发出来时，才有能力看到我们六种感官上一连串身心变化的过程。因为你是初学，警醒和专注的能力还很微弱，或许会觉得，把心安住在每次起伏的当下有困难。碰到这些困难，你很容易会这么想：「我真的不知如何把心安住在每一次腹部的起伏。」这时候必须记住，它祇是个学习的过程，腹部的起伏是一直存在的，不须刻意去寻找。

事实上，对初学者而言，把心安住于腹部「起」、「伏」的两个动作上，是容易做到的。持续这种练习，对腹部的起伏保持充分的警觉。

绝对不可口念「起」、「伏」，或者观想「起」、「伏」的字眼，祇是注意腹部起伏的真正过程。也不要为了使腹部运动更明显，而故意深呼吸或急促呼吸，因为这样做会使人疲惫，反而干扰修学。祇须在正常呼吸状态下，全然地去注意起伏的运动。

基本练习二

当你全神贯注在练习观察腹部的运动时，有其它的心法常出现在你注意每一次的起伏中。念头或其它心的现象，像意欲、观念、想象等，都很容易在注意「起」、「伏」中出现。这些都不可忽略，当它们出现时，必须注意。并一一默念指出。

假使你想象某件事，内心要清楚地知道自己在「想象」。假如衹是想起某事，则必须注意自己正在「想起」。当你省思时，注意「省思」。想要做某事时，注意「想要」。若心游离了禅定的目标，不再注意腹部的起伏，则应警觉自己在「散乱」。若想象自己要往某地，注意着「前往」，到达了，注意「到达」。在念头中遇见某人，注意「遇见」，若是跟他人讲话，注意「讲、讲」。若想象跟某人争辩，注意自己在「争辩」。若观想或想象到光线或颜色，一定得注意自己正在「看、看」。每一个心法出现时，一定要注意它，直到消失为止。等它消失后，继续「基本练习一」，对腹部每一次起伏的动作，完全地知道、完全地警觉。

细心地照着步骤做，不可懈怠。你若想要吞口水，并准备这样做时，注意「想要」。在吞口水的动作当下，注意「吞、吞」。想要吐痰时，注意「想要」。吐痰的当下，注意「吐、吐」。然后再回来观腹部的起伏。想弯脖子时，注意「想要」。弯的时候，注意「弯、弯」。想伸直脖子时，注意「伸、伸」。在弯和伸脖子时，动作必须缓慢。每做一个动作都必须用心看着它，然后再回来，十分清醒地注意腹部的起伏。

基本练习三

你若必须采同一姿势长达一段时间，无论是坐着或躺着，身体或手脚都会感觉到强烈的疲惫或僵硬。若发生这些情形，仅须把心安住在这些部位，注意它的「疲惫」或「僵硬」，然后继续打坐。顺其自然地注意它，也就是，不急躁也不怠慢。这些感觉会逐渐减弱，终至完全消失。若是有些感觉反而变强，当身体的疲惫和关节的僵硬已无法忍受时，可变换姿势。但是，在你准备变换姿势之前，不要忘记用心注意「想要」，且每一个动作的细节，都必须按其先后顺序来观察它。

假使你想举起手或抬脚时，内心注意「想要」。在举手或抬脚的动作当下，注意「举起、举起」。弯曲的时候，注意「弯曲、弯曲」。放下时，注意「放下、放下」。手或脚接触到身体或地面时，注意「接触、接触」。所有的动作都要缓慢谨慎。等新姿势坐好之后，继续观察腹部的运动。当新姿势让你发热，不太舒服，想重换另一个坐姿时，仍须按本节所提示的步骤慢慢做。

假使身体任何部位觉得痒，专注在那个部位并注意「痒、痒」，要按部就班地做，既不急躁也不迟钝。在警觉异常分明的整个过程中，当痒的感觉消失后，再继续练习观腹部起伏。万一痒的感觉持续且增强，使你想要去抓那个部位时，一定要注意「想要、想要」。慢慢地举起手，同时注意「举起、举起」，当手触到该部位时，注意「接触、接触」。慢慢的抓，完全清楚自己正在「抓、抓」。当你不再痒了，打算停止抓的动作时，要神志清醒并按一贯的方法，注意「想要、想要」。手慢慢缩回，同时注意「缩回、缩回」。当手放在它通常摆在脚的部位上时，注意「接触、接触」。然后再继续专注腹部的运动。

假使有疼痛或不舒服的感觉，把心摆在它生起的部位。当每一种特殊的感觉发生时，去注意它是疼痛、痒、紧压或刺痛、疲倦、昏沉等。在此必须强调的是，所谓「注意它」，既不可太用力，亦不能过于迟缓，其过程必须在安详而自然的方式下进行。疼痛终于会消退或增强。万一增强时，不要惊慌，坚定地继续用功，若你能这么做，将会发现，它总是会止息的。但是假如经一段时间之后，疼痛已增强且几乎难以忍受

时，你不必去理会它，继续观腹部的起伏。

随着正念的增强，你可能会体验到一些强烈的痛感，像剧痛、呼吸困难，或窒息、被刀切伤的疼痛，或者像被尖物戳到、被很尖的针扎到、被小虫在身上爬等不舒服感，也可能感觉痒，被某物咬到，或者剧冷等。一旦停止打坐，这些感觉就停止，但恢复打坐且警觉分明时，它们又出现了。这些痛苦的感受不足为虑，它们并不是疾病的征候，而是身体常有的现象，衹是平常我们的心都被较明显的事物所吸引，而使得它们一直被忽略罢了，你的心力愈敏锐愈可感受到这些。当禅修功夫进展到某一个阶段，你就能克服它们，而它们也会完全消失。你若持续打坐，意志坚定，就不会遇到任何伤害。万一丧失精进心，对打坐不再坚持而有所中断，你将会在修学打坐过程中，一再地经历这些不舒服的感觉。你若坚定不舍，就很有可能超越这些疼痛的感觉，而让你在往后的禅坐中不会再经验到。

你若想摇动身体，则注意「想要、想要」。在摇动的当下注意「摇动、摇动」。在静坐中偶而会发现身体前后摇动，这时不必惊慌，既不要引以为喜，也不要期待它继续摇下去。你若把心转移到摇的动作上，且持续注意「摇动、摇动」，它就会停止。假使已经注意它了，摇动的情形反而加剧，这时可靠着墙壁或柱子，或者躺下来一会儿，然后再继续打坐。若发现自己震动或颤抖时，仍遵照相同的步骤去做。打坐功夫进步时，有时会感到颤抖或寒栗通过背部或周遍全身，这是极为喜乐的现象，在禅定很好的情况时会自然发生。当专心于禅定时，即使微弱的声音也会使你受到惊吓。这种情形是因为，当禅定的状况很好时，你的感官功能更加敏锐的缘故。

在打坐时感到口渴，则注意自己正在「渴、渴」。想站起来时，注意「想要、想要」。准备站起来时，注意每一个动作。在起立的当下，很专注，并注意「起立、起立」。准备往前走时，注意「想要、想要」。开始跨步走时，注意每一个步伐，像「走、走」或「左、右」。从起步到结束都要注意每一步的每一个动作，这一点很重要。在经行或走路练习时，都要紧扣着每一个程序来做。试着把每一步分成两个动作，去注意「抬脚、放下；抬脚、放下」。若是对这种走路的训练方式已经熟练了，可试着把它分成三个步骤，注意「抬脚、移动、放下」或「抬起、前进、放下」。

当你走到放茶水的地方，看到饮水机或茶壶，记得要注意自己正在「看、看」。
停步时，注意「停、停」。
伸手时，注意「伸、伸」。
手碰到杯子时，注意「触、触」。
拿起杯子时，注意「拿、拿」。
用杯子倒水时，注意「倒水、倒水」。
拿杯子靠近嘴唇时，注意「拿、拿」。
杯子触到嘴唇时，注意「触、触」。
触到水感觉冷时，注意「冷、冷」。
吞水时，注意「吞、吞」。

放回杯子时，注意「放回、放回」。

手缩回来时，注意「缩手、缩手」。

手放下时，注意「放下、放下」。

手碰到身体边缘时，注意「触、触」。

想转身回去时，注意「想要、想要」。

在转身时，注意「转身、转身」。

往前走时，注意「走、走」。

到达想停下来的地方时，注意「想要、想要」。

停下后，注意「停、停」。

若你仍保持站姿片刻，继续观腹部的起伏。若打算坐下来，注意「想要、想要」。往前走准备坐下时，注意「走路、走路」。走到座位时，注意「到达、到达」。转身要坐下时，注意「转身、转身」。在坐的动作当下，注意「坐、坐」。慢慢地坐下，保持注意身体缓慢的动作。在手脚摆好姿势的同时，注意每一个细节动作。然后再回到原先的练习，观腹部起伏。

你若想要躺下，注意「想要、想要」。然后遵照禅修的步骤注意整个躺下的过程──「起座、伸直、离去、接触床面、躺下」。当手脚和身体摆好位置时，把每一个动作当作禅修要注意的目标。缓缓地做每一个动作，然后再继续观腹部起伏。若疼痛、疲惫、痒，或其它感觉生起，一定要一一去注意它。注意所有的感觉、念头、构想、思考、反省以及手、脚、手臂、身体的所有动作。若没有特别要观察的，就把心安住在腹部的起伏。昏沈时注意「昏沉」，想睡时注意「想睡」。等你专注的能力足够时，就可以克服昏沉和睡意，而感觉精神清爽。再度提起精神，按基本的步骤练习。假使真的无法克服睡意，也要继续观察直到睡着为止。

睡觉的状态是下意识的延续，它跟转世时初生的意识，以及临终时最后一刻的意识很类似。这时的意识状态很虚弱，因此无法作观。当你清醒的时候，在看、听、尝、嗅、触、想中间的片刻，下意识仍有规律地发生着，祇是太短暂了，通常既不清楚，也不容易察觉到。它在睡觉时一直延续存在着，而当你醒过来时，就变得不明显了，因为在清醒的时候，念头和我们要观察的目标较突显。

禅修应该从醒来的时候就开始，不过你是初学者，也许做不到这一点。但是祇要你一想到，就必须立刻用功。譬如说，当你一察觉自己正在反复思考某件事，就必须警觉到这个事实，并且内心开始注意「思考、思考」。然后再回到腹部的起伏上。在起床的时候，必须警觉到身体每一个微细的动作，手脚的每一个细节都必须在完全清醒的状态下移动。当醒来时，是否想着现在是几点几分了？若有，注意「想、想」。打算下床了吗？若有，注意「想要、想要」。若准备移身至起床的姿势，注意「准备、准备」。当你慢慢起床时，注意「起身、起身」。呈坐姿时，注意「坐、坐」。若保持坐姿达一段时刻，那就转移到注意腹部的起伏。

洗脸或洗澡时，完全警醒地做每一个细部动作，例如注意：「注视、注视；看到、看到；伸、伸；拿、拿；触、触；感觉冷、感觉冷；擦拭、擦拭。」在穿衣服时，整理床铺时，开门窗、关门窗时，拿东西时，都要专注每个动作的细节。

用餐时，每一个细微动作都要观察。

注视食物时，注意「注视、注视」。

摆设餐点时，注意「摆设、摆设」。

拿食物到嘴边时，注意「拿、拿」。

脖子往前弯时，注意「弯、弯」。

食物触到嘴边时，注意「触、触」。

把食物放进嘴里时，注意「放入、放入」。

嘴合上时，注意「合上、合上」。

手缩回时，注意「缩回、缩回」。

若手碰到盘子时，注意「触、触」。

脖子伸直时，注意「伸直、伸直」。

咀嚼时，注意「咀嚼、咀嚼」。

知道什么味道，注意「知道、知道」。

吞咽食物时，注意「吞、吞」。

食物吞下去，触到食道边缘时，注意「触、触」。

每吃进一小口饭时，采这种方式作观，直到用餐完毕。刚开始也许会省略很多细节，不必介意，也不用气馁。你若能坚持地练习，忽略的情形会逐渐减少。当你的程度较高时，将会注意到比我们现在所描述的更细腻的动作。

基本经行练习

每静坐四十至九十分钟后，可做行禅，以此交替练习。这有助于调和寂静和精进力以克服昏沉。你可在安静的步道上或房间内练习，最好的方式是走得比平常慢，慢速地走是理想的，不过也要以简单自然的方式进行。在经行时，要专注于脚和腿的动作，右脚开始起步时，注意「抬脚」，移动时，注意「移动」，放下时，注意「放下」。左脚也是这样。

就跟静坐时观出入息的方法一样，所有分心的念头或感受应注意对治。经行时，眼睛若有瞟视，应立刻觉察「瞟视」，并回来注意脚的动作。把所有的细节都看清楚，即使那些非经行练习应有的动作也应如此。像瞟视，若无意中出现了，就注意「瞟视」。

走到尽头时必须转身并朝反方向走，你会在还差两三步时察觉到这一点。必须注意想要转身的意念，刚开始也许很难察觉到，等专注力够强时就能看到它。看到想转身的意念之后，在转身的当下也要注意其

它相关的念头和动作。走完最后一步，真正要转身时，注意「转身」，一只脚抬起时，注意「抬脚、转弯、放下」，另一只脚也是如此。然后起步走回去时，注意「抬脚、移动、放下」。常常会有禁不住的诱惑想找些有趣的看，这些未经调御的冲动若生起时，应注意「想要看」，就能自然地再回到脚的动作上面。

对初学者来说，练习经行时，通常最好的方式是如上所述分三步骤来观察──「抬脚、移动、放下」。你的指导老师也会按照你的能力，教你分成较多或较少的步骤。有时候走得太慢并不方便，尤其在外面的环境禅修，因此，祇须简单地注意「左右、左右」即可。重点不在于你分几个步骤观察，而在于身心现象发生的当下是否真正地觉照它，或者你的心祇是茫茫然。

禅修进阶

经过一再的练习之后，你可能会发现自己的工夫已有相当的进步，而在做基本的腹部起伏观察时，专注力会延长持续。这时你会注意到，通常在「起」和「伏」之间稍有暂停。你若是坐着，在这暂停的片刻注意坐的姿势，像「起、伏、坐」。在注意「坐」的同时，将心摆在坐直的上半身。若是躺着，仍应照此步骤，完全警觉地注意「起、伏、躺」。假如觉得很容易做，就继续注意这三个步骤。若发现在「起」和「伏」之后都有暂停，则继续照「起、坐、伏、坐」的方式练习。或在躺的时候──「起、躺、伏、躺」。当你发觉以上所描述的三个或四个步骤已经不再容易做到的时候，则回到原来的练习方式，祇注意「起、伏」。

在做固定的观身练习时，不需要去在意影像和声音，祇要你能把心安住在注意腹部的起伏，自然而然会观到这些。不过，你也许仍会想要注视某个目标，这时候不妨注意「看、看」两三次，然后再回到察觉腹部运动。若出现某人的影像，也注意「看、看」，然后再回来观腹部起伏。你曾无意中听到声音吗？当时有去听它吗？若有的话，注意「倾听、倾听」，做完这个动作后，再回到腹部的起伏。假使听到响亮的声音，像狗叫声、人在讲话或唱歌的声音，立刻注意「听、听」两三次，然后再回到基本的腹部起伏练习。

当明显的影像和声音出现时，若你无法警觉到，并使它消失，则会随着它起联想，而无法绵密地观腹部起伏。这时腹部的起伏，可能变得较不清楚。而就在我们注意力薄弱时，会污染心灵的情绪才得以孳长繁殖。若产生联想时，内心注意两三次「联想、联想」，然后再提起来观照腹部起伏。手脚或身体移动时，若忘了去察觉它，则内心要注意「忘记、忘记」，然后再回到一般的腹部运动观察。

有时候会觉得呼吸缓慢，或者不能清楚地感受到腹部的起伏。当这种情形发生时，你若坐着，继续单纯地注意「坐、坐；接触、接触」；若是躺着，就注意「躺、躺；接触、接触」。在观察「接触」的时候，不要把心安住在身体的固定部位，而是要按顺序地注意身体各个不同部位。身体会有好几个触点，而至少有六、七个地方应该去观察的。像大腿和膝盖的接触，两只手的上下相叠，或手指对手指，大拇指对大拇指，眼皮的张合，口内的舌头，或上下唇的相触。

基本练习四

截至目前为止，你参加此一训练课程已有相当一段时日。很有可能在发现自己进步不多之后，开始觉得懈怠。无论如何，不可中途而废，衹需要注意着「懈怠、懈怠」。在注意力、专注力，以及内观能力尚未充分培养出来之前，都可能会怀疑这种训练方法的正确性和功效。若有这种情形出现，应再回去观「疑、疑」的念头。你期待或希望好的成果吗？假使有的话，把这些念头当作禅修观察的目标：「期待、期待」，或「希望、希望」。你是否尝试回忆到现在为止的训练方式？有的话，观照「回忆、回忆」。而在那个时候，你是否检视自己所观察的目标，来判断它是属于心法或色法吗？这时，要注意「检视、检视」。你为自己没有进步而感到失望吗？若有的话，注意失望的感觉。相反地，你为自己的进步感到高兴吗？若有的话，观快乐的感受。

这种方法就是，当每一种心态发生时，去注意它，假使没有念头插入或感觉出现，就回来观腹部起伏。

在严格的禅修期间，练习的时间，是从你早上醒来的那一刻直到晚上入睡为止。再强调一次，整天当中，包括晚上，衹要不是在睡觉的那几个小时，你都必须不断地做基本的腹部练习，或者清醒地注意观察，不可有所懈怠。当禅修达到某个阶段，即使把练习的时间延长，你也不会觉得想睡觉；相反地，你将能够日夜不断地做下去。

摘要

在这一个简短的训练过程里，我们强调，当每一个善法或恶法发生时，或者每一个肢体移动之际，无论它是大幅度或细微的动作，或者每一种身心苦乐的感受发生时，都应该去观察它。假使在练习期间，并没有特别值得去注意的，就回来全神贯注地观腹部起伏，当你必须走路去做任何事情时，每一个步伐都要完全清醒，并且简单地注意「走、走」或者「左、右」。练习行禅时，每一个步伐都得注意「提起、移动、放下」。参加这项训练的学员，要是日夜精勤练习，在不久之内即可达到四种内观智慧的初阶（体验到生灭），然后朝更高一层内观禅修迈进。

进阶练习——内观阶段

如上所述，由于精勤的练习，警觉性和专注力已经增强，这时禅修者会发现「所观的目标」与「对它的觉察」成双出现，像「升起」和「察觉它升起」，「伏下」和「察觉它伏下」，「坐着」和「察觉坐着」，「弯手臂」和「察觉弯的动作」，「伸手臂」和「察觉伸的动作」，「抬脚」和「察觉抬的动作」，「脚放下」和「察觉放下的动作」。经由专一的注意力，他知道如何辨别每一个身心运作的过程：「升起是一个过程，知道它升起又是另一个过程；伏下是一个过程，知道它伏下又是另一个过程。」他了解到，「对它察觉」具有「趋向一个对象」的特性。这可解释为我们心的功能具有「倾向对象」或「认知对象」的特质。我们必须知道，物质的对象愈明显地呈现时，表示心观察得愈清楚。这一点《清净道论》有如下的叙述：

当色法显然、明了、且澄澈时，以色法为对象的心法，亦随之清晰细腻。

当禅修者知道身行和心念作用两者之间的不同时，他若是个单纯的人，会从中直接经验到：「升起和觉知它；伏下和觉知它」，此外别无他物；没有「男人」或「女人」的名词，也没有「人」或「灵魂」的字眼。假若他是个博学多闻的人，会从对象的物质和觉知它的心识活动两者之间直接体会到：「此中唯有身和心，此外没有所谓男人或女人的个体。在观察中可发现，有一物质现象为对象，还有一心识活动去了知它，这一双心物活动的现象即是传统所谓的『有情』、『人』，或『灵魂』，『男人』或『女人』。」但是除了这身心二元的过程之外，没有另一个人或有情、我或别人，男人或女人的存在。当禅修者发觉他在思惟这些道理时，必须注意「思惟、思惟」，然后继续回来观察腹部起伏。

辨明身心缘起

随着禅修的进步，可明显察觉到，在身体动作发生之前，是先有意识中的意志作用。禅修者首先注意到那个意志活动。虽然在刚开始练习时，他的确注意到「想要、想要」（譬如说弯手臂），但仍无法清楚地注意到意识状态。现在，由于功夫更进一层了，他清楚地注意到意识中想要弯手臂的「意志」，所以，他首先注意到意志，然后再观察到接下来的身体动作。刚开始的时候，由于忽略去注意意志作用，他以为身体的动作是比知道它的心要来得快。在这一阶段，他发现心是先驱者。禅修者随时注意到要弯曲、伸直、坐、站、来去等等之前的意志。他也清楚地注意到弯曲、伸直等动作的真正过程。因此他了解到心的造作先于色身的动作。他直接体验到，身体动作是接在意志作用之后才发生的。而且他直接从经验中体会到，当注意「热、热」或「冷、冷」的时候，它们会增强。

在观察有规律且自然的身体动作如腹部的起伏时，他是一个接着一个，持续不断地去注意它。而且也注意到内心浮现出的佛或阿罗汉的影像，还有，当任何的感觉（如痛、痒、热）生起时，直接注意到它生起的部位。在一种感觉尚未消失时，另一种感觉随即生起，而他都一一注意到。在注意这些现象生起的当下，他察觉到，内心认知的过程是依现象的生起而产生的。有时候，腹部的起伏很微细，以致没有目标可注意，于是他体会到，若无可注意的目标，认知的作用即无从生起。

若没有起伏的现象可注意了（译按：因身心趋于寂静的缘故），就该去注意「坐」和「触」，或者「躺」和「触」，而且要交替轮流。譬如说，在注意「坐、坐」之后，注意右脚接触地面或坐垫所生起的触觉。然后在注意「坐、坐」之后，注意左脚的触觉。再以同样地方式，注意好几个部位的感觉。在注意「看」、「听」等等的同时，禅修者清楚地知道「看」来自眼和色尘的接触，「听」因耳根接触声尘而起等等。

他进一步深思：「色法的伸屈，是随着心法的想要伸屈而产生的，其它的动作也是如此。」他继续深思：「身体的冷热是因冷或热的元素而产生的；身体依赖食物和营养而生存；意识是缘境而生的；看到是缘色尘而生的；听到则是缘声尘而产生的……而且还要有眼、耳等感官，这一切都是因缘条件。有先前的根、尘、识和合，才有随后产生的意志和注意力；由于过去的业力，从出生的那一刻起，身心的活动便开始，而有现在的种种感受。并没有一个主体在创造这个身体和心灵，一切都是由于因缘具足便发生了。」禅修者在注意任何身心现象时，深思这些道理。他不须停下来花时间思考，在注意每种现象生起的当下，这些

思惟迅速产生，好象是自然而发的。这时候禅修者必须注意：「深思、深思，识别、识别」，然后继续观察。

现在的身心现象是由过去身心的造作而产生的，它们缘起的本质都是相同的，禅修者在深思到这一点之后，又进一步深思，过去身心的状态又是依更早之前的因缘所产生的，未来的身心现象也将依循相同的法则产生，除了这种辗转相依的过程之外，别无另一独存的「个体」或「人」，唯有「因」和「果」在发生进行。若起这些思惟，也要去观察它，并按我们所学的步骤去做。有些理智思考倾向很强的人，这种现象不胜枚举，但无此倾向的人则较少。无论如何，凡有起思惟都应密切去注意。注意可把它们降至最低限度，使内观功夫的进展不至于因过度的思惟而受到阻碍。当知，最低限度的省思在此已绰绰有余了。

禅修者精勤修习禅定时，可能会经历到一些几乎难以忍受的感觉，像痛、痒、热、沉闷、僵硬等。假使不去理会，它们就消失了，但一恢复观察，它们又重新出现了。这些感觉是由身体本具的敏锐性所造成的，并不是疾病的征兆，若再精勤专注地观照，它们会逐渐减弱的。

禅修者有时会浮现一些影像，彷佛是亲眼看到的，譬如说，见到光芒四射的佛陀，天空中成列的比丘，宝塔和佛像，见到所爱的人，丛林草木、高山丘陵、花园、楼房，看到自己面对肿胀的死尸或者骨骸，颓废倒塌的房舍以及支离四散的死人身躯、膨胀的尸体，血液覆盖，肢解分散，终至白骨一堆；看到大小肠、重要器官，甚至蛆虫，看到地狱众生，或者天界的人等等。这些祇不过因密集的专注，我们的想象力变得锐利所创造出来的意象，它们如同梦中所见的影像，无需贪着沉迷，也不必惊恐怖畏。在禅修期间所见到的这些事物都不是真实的，它们祇是一些意象或者想象出来的东西，然而心却把它看成真实的。不过，纯粹心灵的活动，若不跟五根的影像结合在一起，是不容易清楚且细腻地被观察到的。因此，把重点摆在那些容易观察到的感官上面，随之再观察与它们相关联所生起的心识活动。因此，无论出现什么影像，都必须注意它，并心中默念「看、看」，直到它消失为止。它将会离去，逐渐模糊，或者破碎分散。起初，约须默念五至十次，不过内观力量增强时，仅须几次的功夫，它就消失了。但是，禅修者若于所见景象生喜爱，或想看更清楚些，或者因此而心生畏惧，它反而徘徊不去。要是故意去引发某种情境，那个情境因禅修者的喜好，会驻留更久。所以当很专注时，要小心，不要去想或者趋向偏离主题的事。念头一起，必须立刻察觉并去除。有些人禅修时，若没有特别的境界或感觉，就显得懒散懈怠，这时必须注意「懒散、懒散」，直到克服它为止。

在这个阶段里，禅修者无论是否遇到特殊的境界或感受，他们清楚地知道每一次观察的起始、中间和最后阶段。在练习之初，当新的情境出现时，他们就转移到它上面，而无法清楚地注意到原先所观察的目标是怎么消失的。现在，不仅可察觉到前一个目标的消失，也注意到下一个目标的生起。于是对于所观察情境的起始、中间和结束都有清晰的了解。

体悟

在这一阶段，禅修者功夫更上一层，他观察到每一个目标皆迅速生起和消失，这种感受是如此深刻，以致他思惟：「生者必灭，一切终必消逝，无一法可永恒不变，这一切真的是无常。」这跟巴利文经典所说

的：「一切无常、败坏、不住。」不谋而合。

他进一步深思：「因无明故，我们贪恋喜爱，其实，无一物可爱乐，因一切皆不断地生灭，而我们却于此忧悲苦恼，此确是大怖畏。我们随时都可能死去，一切终必有尽，此普遍存在的无常现象，的确可怕可畏。」这跟经典所叙述的相吻合：「凡无常的是可畏之苦，以生灭之逼恼故苦。」深刻地体验到苦的缘故，他又思惟：「一切皆苦，一切皆败坏。」这跟经典所说：「视苦如蒺藜、如疔疮、如箭刺。」一致。他进一步思惟：「此纯大苦聚不可免，它生了又灭，不值顾惜眷恋。无人可阻止它发生，它非人力可控制，祇是遵循自然法则在运行罢了。」这印证经典所说的：

凡苦者皆无我，无我者不能常住不变，以不能欲令如是，不欲令如是之缘故。

禅修者应注意他起了这些思惟，并随之观照。

禅修者直接从所观察的情境中亲证到这三项法则以后，由此类推，也领悟到其它未观察到的也是无常、苦和无我。

对于那些并非亲证到的，他得到这样的结论：「它们也依相同的法则存在——无常、苦、无我。」这是从他当前的体验推知。有的人理解能力不那么强，或者知识较欠缺，祇是单纯地观照而不作思惟，上述的推知在他的身上就不太明显。但是一个陷于思惟的人，这种情形就常发生，有时候每一次在观察时都会出现。这种过度的思惟会障碍内观工夫的进展。在这个阶段里，即使没有思惟的现象发生，禅修者的体悟也随着更进一层，更清晰深刻。因此，不要花费心力在思惟上。在更单纯观照的同时，也要注意到，若产生这些思惟时，不要陷溺其中。

内观的深化

禅修者体悟三法印以后，不再多作思惟，祇是对于一直自然展现的身心现象持续观察。然后五种心力——净信、精进、正念、禅定、智能达均衡状态，此时观照机能如被振奋般加速运行，而且被观察的身心现象也更迅速地生起。在短暂的吸气片刻，腹部的胀起过程是一连串迅速相续的动作，呼气时，其伏下的过程也是如此。这种迅速连接的动作变化，在肢体的伸屈过程也很明显。还有轻微的震动遍布全身。有些情形是，刺痛和痒的感觉刹那间相续生起。大致说来，这些感觉都令人难以忍受。

对这些感受，禅修者若想命名叫出，就会跟不上这一连串身心变化的速度。祇须以平常的态度来观照即可，但必须警觉分明。在这一阶段，对于一连串迅速生起的情境，别想微细之处面面观到，照一般的方式去做即可，若想命名叫出它们，总括性的名词便足够了。要是想丝毫不漏、紧紧跟上，会很快令人疲惫的。重要的是，观照清楚，并于生起之境了然领悟。以往选定几个目标观察，进入这一阶段，必须暂时把

它们摆一旁。而注意六根门上所起的情境。衹有当观照力不够敏锐而做不来时，才退回到前一阶段的方法。

有很多次，身心快速变化远胜于瞬间的眨眼或闪光。但禅修者衹要继续单纯地观照这些现象，就能看清楚它整个发生的过程。因为警觉性变得如此敏锐，似乎任何的现象一生起，就立刻被它察觉到，而且在明觉的观照下，它们好象闪闪发光，你可一一地看清楚。此时禅修者深信：「身心瞬息万变，迅速得像机器或引擎般。今已照见并有所悟。此外无所惑，所当悟者今已悟。」他这么相信，是因为亲身体验到这些以往连作梦也从未想到的。

还有，由于内观的功效，禅修者会产生光明，甚或欢喜踊跃，起鸡皮疙瘩，涕泪涔涔，肢体颤抖，体内一股微妙的震动和兴奋，好象置身于来回摆荡的秋千上，甚至怀疑自己衹是在晕眩罢了。接着内心祥和而又活泼灵敏，无论行、住、坐、卧，都觉得很安详，身心的活动都相当轻快敏捷，可轻易地去观照目标，要驻留多久都能随心所欲，不再觉得身体僵硬、发热、疼痛，祥和地透视一切情境，心变得完善正直，想要远离一切的罪恶。以坚信不疑故，内心光明。有时候，若无情境需要观察时，内心就一直保持祥和的状态。类似这些的感想会浮现——「佛陀真的是大觉大知者，身心的变化的确是无常、苦、无我的。」在观照当下，三法印了然于心，并且会想要鼓励别人也修学禅定。他远离怠惰和昏沉，既不松懈，也不绷紧，内心的祥和宁静随着内观力量而生起，其喜悦是前所未有的。因此，会想要与别人分享他的体验。这时，会对这种内观以及伴随而来的光明、正念分明、怡悦喜乐的宁静状态产生微细的执着。他经验到这些禅定之乐。

禅修者不应在这些境界上徘回思索。每当一种境界现前时，应注意观照：这是「轻安、净信、喜悦、安详、快乐……等」光明生起时，应注意着它，直到消失为止，其它的情形也应比照办理。在灿烂辉煌的光初生起时，很容易令人忘了观察而高兴地看着它，即使在注视它的当下保持着清醒，其中仍掺杂着极喜和快乐的感受，且令人流连不舍。不过后来就会对这种现象习以为常，并能继续观察它们直到消失为止。有时候所出现的光太强，以致即使单纯且清醒地看着它，它仍不会消失。这时就要停止，并转移注意力到其它现象上精进地观察。不可再去想光是否消失了，若起这样的念头，应极力注意它并去除。

当专注力很强时，不衹看到光而已，其它特异的境界也会出现，而且若对任何情境想去攀缘，它们就会持续存在。假如有这种的倾向发生时，禅修者应立即察觉。有时候，即使不对特定境界攀缘，微弱的情境也会像整列火车般，一节接着一节出现，对于这些可见的影像，禅修者应衹是单纯地注意「看、看」，它们就会一一消失。当内观能力较薄弱时，境界可能变得更明显，此时应一一去观照，直到这些如火车车厢般的情境终于消失为止。

我们必须了解，对某些境界，譬如说对光明的攀缘而被它吸引住，是错误的态度。面对一切境界，正确的反应是，遵照内观禅修的要领，清醒地观照并且不去执取，直到它们消失为止。禅修者继续对身心觉照，内观智能随之敏锐，更清楚地照见身心现象的生灭，并明了每一现象在原处生，也在原处灭，先前产生的现象是一回事，随后产生的又是另一回事。因此，从一一的觉照中体悟到无常、苦、无我。然后思惟

一段时间之后，他相信：「这的确是最高的境界了，再也没有更殊胜的了」。于是对这样的成就自满，很容易松懈停止下来。不过，他不可因达到这样的境地就松懈下来，应持续观察身心变化达一段较长时间。

因修行的进步，智能愈显成熟，禅修者不再明显地看到身心现象的生起，他祇是注意它们的消失，由于其消失迅速，对它们觉察的内心过程也是如此。譬如说，注意到腹部在胀起，其胀起的「动作」几乎是「生」了立刻就「灭」；心生起觉察并随之消失的情形也一样。他明了，现象的「生」以及「去注意它」，前后相随迅速消失。同样地情形见于观腹部的伏下，坐下、伸展或弯曲手臂和腿，以及肢体的僵硬。见现象之生及「见其灭」迅速相随，有些禅修者甚至可清晰分辨这三个过程：注意到现象、现象消失、辨认现象消失的意识亦随之消失——一切都在一瞬间连续发生。不过，假使能做到了知现象的消灭及与它对应于注意的意识也跟着消灭就可以了。

当禅修者能毫无间断地观察到上述的现象，所谓身体、头、手、腿等特定的概念模糊了，一切祇是在消失、散灭。此时，他很容易觉得自己的禅修还没有达到标准，事实并非如此。我们的心习惯以攀缘特别的形相为乐，一旦这些形相消失了，它就缺少满足感。其实这是内观进步的展现，起初，先清楚地观照到现象的特征和它的名称，现在，由于进步的缘故，先观照到它们的消失。除非反复地省思，现象的「生」才会再度出现，不然它的「灭」会更强的。禅修者直接体验到智者所说的真理：「名称思惟生起时，就见不到实相，实相显现时，名称思惟就消失。」

当禅修者清楚地观照，他会以为观得还不够仔细。这是由于内观是如此迅速锐利，连两个辨识过程中，刹那间插入的潜意识亦无所遁形。他有想要做什么的冲动，如屈伸手臂，且立刻察觉到那个已趋向消失的冲动，结果是，有一段时间，他无法做屈伸的动作。这时，他应把注意力转向六根中的其中一根，继续单纯地观察。

观察应遍及全身，通常以观腹部的起伏开始，他可以很快使观照的能量延续发动，这时应注意「触」和「认知触」，或「看」和「认知看」、或「听」和「认知听」。出现什么，就观什么。假使因此而感到掉举或疲惫，就应再回来观腹部的起伏。等过一阵子，观照的延续力又有了，应再注意全身出现的任何现象。

当他能善于遍观一切境时，即使没有特别的作意，也会明白，当下所听的就在消逝，所见的就在分分瓦解，其中并无持续性。这就是见事物的本来面目。由于其消逝是如此迅速，有些禅修者无法看清楚，会觉得他们的眼力衰退或者眼睛花了。其实不是。他们的辨识力不足以观到前后际所发生的，以致见不到它们的特征。这时应该放轻松，暂停观察。不过身心的现象持续变化着，意识也照着它的法则继续注意它们。他或许不想睡觉，或者警醒清明、睡不着。这时不用担心失眠，由于定力的缘故，不会使人觉得不舒服或因此病倒。他祇须精进地观察并将了解到，他的心是可以完全清楚地辨识所要观察的目标。

他持续观察「现象」以及「认知现象」两者的消逝，并思惟：「即使一眨眼或电光石火的一瞬间也没有常存不变的东西，以前并不了解这一点。它过去会败坏、散灭，未来也会如此。」这时应注意「思惟」，

还有，在观察的过程中他很容易生起恐怖心。他思惟：「以往祇知享乐，不识真理，现在见到不断在败坏散灭的真理实令人怖畏，每一刹那的变异，人都有可能死亡。这一生一开始就是可怕的，无尽的『生』也是如此。因此，为追求幸福和快乐想要抓住无常变异的现象是徒劳无功的。『生』诚可畏，它随之活在一直不断在败坏和散灭的现象里，老、死、忧、悲、苦、恼，令人怖畏。」要注意到这些思惟并舍离它。

禅修者见到一切不可依靠，身心变得虚羸、不乐，他不再容光焕发、精神饱满。但不要气馁，这是内观进步的象征。再也没有比觉察到可怖畏的事更令人沮丧了，他应注意到这样的思惟，继续观察一个接一个生起的现象，不快乐的感受自然会消失。假使他没有这么做，会让悲伤盘据心头，为恐惧所征服。这样的恐惧与内观是扯不上关系的，因此，要精勤的观照，不要让它涌上心头。

在观照过程中，他很可能再度发现这些过患：「身心是变异无常、苦的，生不是件好事，生而又生，不能止息，也是如此。原本看似坚固实在的现象，一旦勘破它的真正面目，实在令人失望之至。在这无常幻化的现象中，要追求幸福快乐有如缘木求鱼。生非可喜，老、死、忧、悲、苦、恼，令人怖畏。」像这样的思惟生起，也应去注意它。

他易感受身心的现象以及去觉察它们的意识，同样是粗俗、鄙下、不值得爱喜，见到它们的生灭，他心生厌离，甚至见到身体的危脆、衰败、散灭。

在这个阶段，禅修者观一切身心现象而生厌离。虽然经过一连串敏锐的观察，他清楚透视现象的幻灭性，他不再灵光觉照，这是与厌离结合的结果，他显得提不起劲。不过他不能就不再观照了，这好比一个人走在泥泞骯脏的小径，每走一步都令他讨厌，但他也不能就此停止不走。这时，他视人间为必然败坏之处，不会再欣乐又投生人间，当男人、女人，国王或亿万富翁。他有像天界般的感受。

有此体认之后，他对一切观察到的身心现象起厌离，或想从中解脱出来。无论看、听、触、思惟、站立、坐着、弯曲、伸直、注意等动作──他祇想全部舍离这些的造作。这时，应注意起「在期望」。他思惟：「每一次观照，这一切的造作都不断在重复着，实在是很糟的事。应停止观察它们。」这时要注意这样的思惟。

有些禅修者，虽然如此思惟之后停止观照，但身心的现象，像「起」、「伏」、「伸」、「屈」、「意图」仍照常地进行着。因此他感到喜悦：「虽停止观照身心，它们的变化造作仍照常进行着，而且意识也随着自动去察觉。所以，解脱并不由于祇是停止去观照就可达到的，身心的变化不会因不去观照它就没有了，祇须如同往常，继续看着它的生灭就能彻底体悟到三法印，然后舍离，进入寂静，诸行止息、体验涅盘、平静、喜悦。」因这样的喜悦，他持续观照。有些禅修者若无法做这样的思惟，一旦经老师的解释后而感到满意，仍会继续地观照下去。

持续观察进入顺境后，有些人的情形会在那时生起疼痛的感受。这时不必气馁，它祇是纯大苦聚所具

有的特性，如经上所说：

观五蕴是苦，如病、如痈、如刺、如患、如恼等等。

即使没有疼痛的感受，也会在每次的观照中，清楚地见到无常、苦、无我其中一项。禅修者虽如法观察，仍觉未臻完善，以为能观之识与所观之境并未紧紧相随，这是太迫切的缘故，反而无法完整地体会到三法印。对他的观察不满意，就常变换姿势，静坐时，他想着可经行得更好；经行时，又想回到静坐，坐下后又想调整手脚，想换个地方，又想躺下，每换一个姿势以后又无法持续太久，变得焦躁不安。但不用感到失望。这是他尚未了解身心缘起的真相，也未体会到缘起的寂静。他做得很好，但感觉背道而驰，他应该坚守某个姿势，随后就会发现能安住于那个姿势上面。持续精勤看着身心现象的变化，心会逐渐专注和明觉，焦躁的感觉终会完全消失。

一旦能平静地面对身心的变化，心变得清晰且能敏锐地观其生灭，好象不用作意就很流畅的观着，即使微细的身心现象，也不用费任何力气。无常、苦、无我的真相，不须透过思惟就明显地呈现。无论身体某处生起感觉，注意力即落于该处，不过那触受有如羊毛般柔顺。有时全身出现的观察点太多了，必须加速观照，身心好象要往上拉拔，接着感觉它们变得稀稀落落，禅修者能平静地、轻易地观察到。有时生理的反应完全消失，袛剩心的变化，喜乐生起，如淋细水般，令人陶醉，并且宁静充盈，或看见到如晴空般的光明。不过这些特别的体验不会使人动摇，让喜悦冲昏了头，但他仍可享受着。此时应警觉在享受这种体验，应注意有喜乐、宁静、光明，这些现象若未消失，就不须去理会，转而注意其它生起的现象。

进入这一阶段，他对无我的道理深信不疑，知道一切袛是身心缘起的造作，一个身心现起去辨识另一个身心的现象而已。对一一生起的现象他喜悦地观察，不因时间长久而感到疲倦，他可长时间采某一姿势而没有疼痛，无论坐或卧，皆可持续观察两三小时而没有任何的不舒服，在结束时，姿势仍安稳如初。

有时身心变化迅速，他观照得很好，因此迫切想面对接下来即将发生的。这时应注意「迫切」，他感觉做得很好，对这样的感觉也要注意察觉它。他期盼内观进步，这时应注意「期盼」。无论什么现象生起了，都要稳稳地观照，不要想做特别的工夫也不要松懈，有时候由于迫切、喜乐、执取或期盼的缘故使观照退失、松弛。有些人认为目标已近在咫尺了，所以特别精进努力，一旦这么做反而退钝下来。因为不安的心就无法恰到好处地专注在身心现象上。所以当观照进入顺境时袛须稳扎稳打地持续下去，既不可松懈也不要做特别功夫，他将很快生起直探身心现象源头的内观智能，体证涅盘。在这阶段，有些禅修者的状况或许会起起落落，不要让失望有可乘之机，反而要坚定不舍，注意六根的觉受。不过，若不能平稳、宁静地觉照，是不可能遍观一切的。

禅修者不论从腹部的起伏，或以任何其它身、心的目标开始观察，都会发现产生一种延续的动力，接着，观力平静、流畅，不须靠作意就绵绵不绝。他宁静、清晰地看着诸行的息灭，心无杂染，不论外境怎么吸引人都不为所动，或者怎么恼人也不因此而苦。他看袛是看，听袛是听，嗅袛是嗅，尝袛是尝，触袛

是触，识衹是识，他具足经上所记载的六种定力，观照诸法的生灭，在禅定中时间感消失了。一旦五力——信、进、念、定、慧平衡具足了，他将体证涅盘（注：马哈希在此详细描述体证涅盘的情形，不过这对多数禅修者来说并没有帮助，知道太多并产生期待，而不去清楚地观照当下身心的变化，这样是有危险的）。

一个人体证涅盘以后，察觉他的性情和心态大为改变，整个生命脱胎换骨。对佛、法、僧坚信不移。由于信心增强，他获得喜悦和宁静，喜乐澎湃涌现。初证涅盘，由于极喜的缘故，尽管怎么努力也无法清楚观照（译按：随各人的经验而异）。不过几小时或几天后这样的体验会逐渐退散，他又可以清楚地观照了。有些禅修者的情况是，在体验到涅盘之后，如释重担，轻松、自在，不想再观照了，他们已达成目标，内心的满足是可以理解的。他们可能继续往更高层次的阶段修行。

特别说明

本文简述的内观禅修方法，对一般资质的人已绰绰有余，阅读之后，衹要信心坚定，向道心切，精进不懈，按部就班照着练习，必然有所进展。不过必须在此说明的是，内观经验及进阶次第的细节不是这短短篇幅能全部交代清楚的。仍有许多值得介绍说明的。另一方面，不见得每一位禅修者的体验，都是照着本文所描述的。由于个人根器和业力不同，势必有所差异，还有，信心、愿力和精进心也不尽然相同。更进一步说，衹靠阅读书本而没有老师在旁指导的禅修者，有如初次踏上陌生旅途的行者，势必战战兢兢，如履薄冰，迟疑不决。因此，他若继续努力但缺乏老师指引和鼓励，想要证入涅盘的道路显然不是一件容易的事。基于这个困难，真有心修行，不证涅盘誓不罢休，一定要找一位老师，其个人的修证成就足以胜任，全程带领学生，从最基础的阶段走到最高层的内观智能、体证涅盘。这个建议是相当吻合经典所说的：

求明师于真正了生脱死者。

第六章 孙伦西亚多 SUNLUN SAYADAW

严格地正念于接触的警觉。

我们应该严格地、热诚地、强度地正念。

疲倦时不要休息，痒时不要抓，抽筋时不要动。

我们应该保持身心绝对地静止，奋力直到结束。

不舒服真的是基准；舒服将使我们漂流于迷惑之流。

我们应该穿透苦受；祇有穿透苦受才会如实进步。

孙伦西亚多（Sunlun Sayadaw 1878～1952），他的名字这样称呼是因为他来自中缅甸靠近敏建（Myingyan）的孙伦村的洞窟寺院。他生于一八七八年，本名乌丘定（U Kyaw Din）。他曾被送到寺院去学习，但学得不多。在十五岁时，在敏建的行政局担任职务，和同村的马雪意（Ma Shwe Yi）小姐结婚。三十岁时辞职，回到家乡做农夫。他发现他的农作物收成特别好，而别人的收成却不好。一九一九年，当地发生传染病，他的农作物依旧很丰收。在缅甸人的观念里，假使有人的世间财产突然地快速增加，即象征他即将死亡。因此，他很焦虑，请教星象学家来相命，他被告知说：「有两脚的生物即将离开他的家。」这句话的意思是，他快死了。

乌丘定非常恐惧，决定做大善事，他在家门前搭起大帐棚，一连三天施饭供众。第三天，有位磨坊职员，不请自来的参与这个盛会；他一直在谈有关于毗婆舍那的修行。乌丘定听到这些法后深受感动。那天晚上他失眠了。他想从事那样的修习，然而，他不敢告诉别人关于他的愿望，因为他对经典完全不认识。隔天，他问磨坊职员：「一个人对经典都不了解，可以修行吗？」这位职员回答：「修习止观并不需要教理的知识，祇要你有深厚的兴趣和精进即可。」他告诉乌丘定修习吸气和呼气。从此，一有空闲，他就会注意他的呼吸。有一天，他遇到一位朋友告诉他说：「祇是注意呼吸是不够的，还需要注意呼吸碰到鼻端。」

乌丘定就这样修习呼吸触感的觉知，随着他的修习愈来愈强烈时，他不仅知道他的呼吸的触觉，还注意到割玉蜀黍穗轴时，手拿刀柄的触觉，或汲井水时，手碰到绳子的触觉，或走路时，双脚碰到泥土的触觉。在所做的每一件事，他都努力地去警觉他的触觉。同样地，当在照顾牛时，他就坐在树下，练习呼吸的正念。在这样练习的过程当中，他开始注意到有颜色的光和几何图形的出现，虽然他不知这是怎么回事，但是他可以感觉这是他修习的结果，也使他更精进修习。随着更密集的修炼，渐渐地，有时候会有很强烈的苦受出现，但这些感受并不障碍他继续的修炼。他相信，这是他修行的结果，若要有进一步的成果，他需要克服苦受并超越它，所以，他尽更大的努力，发展出更严格的正念，直到他能克服苦受，并进入更高层次的修行境界。

因为他这样认真热诚的努力，在一九二〇年中，他就证得初果，第二个月证得二果，第三个月证得三果。这时，他和妻子商量，请她答应，让他出家做和尚。经过很多次的反对，妻子终于同意了。但要求他，在出家前，最后一次帮她播种碗豆种子。然而，当乌丘定在农田播种时，有很强烈的欲望，想要舍弃这世

间的一切。于是他把牛放走，将牛轭挂在树上。然后，他到村子的寺院，请求和尚接受他做沙弥。之后，他就到附近的山洞很认真的修行，直到一九二〇年十月证得阿罗汉果。他证果的成就，在很多比丘间传扬开来，很多人都来测试他。虽然他几乎是个文盲，但是，他的回答也能满足最有学问的和尚。纵使他们经常不同意他的回答，但是将他的答案和经文核对时，他们就会发现，很多经典上的文字叙述都支持他的论点。因此，从世界各地，很多有学问的和尚都来跟他学习，在他的指导之下修习正念。这其中包括一位很饱学的和尚，名为尼温西亚多（Nyaung Say^adaw）在密集的修行后，也证得究竟的解脱。孙伦西亚多于一九五二年般涅盘（注：参见佛学常用术语）。

孙伦西亚多是个非常真诚的人，言语简洁，意志坚强及有决心。从他的照片来看，他是很坚毅的人，他的目光凝定，眼睛清澈，下颚坚挺着。如果一般人看到他的照片，就可以感受他有超凡的勇气。这是真正证悟者的特性。

当今在缅甸有很多禅修中心，在教导孙伦西亚多的修法，在仰光及它的附近，我们可以找到几个禅修中心，同样在教导孙伦西亚多的修法，这其中最大的中心，是在南欧卡拉帕（South Okkalapa）的孙伦寺，有两位常驻的孙伦的资深弟子，是乌替罗卡（U Tiloka）和乌松帝罗（U Thondera，译按：目前的指导老师是乌摩诃伦肇 U Mahanun 叠）。大约祇有二十位比丘住在那里，因为，众多的茅蓬和集会厅，主要是用来服务在家众的。每天在西亚多讲一些鼓舞、激励的谈话之后，有四、五次的集体禅坐。说法的内容是这样：

你们都很荣幸生为人类，更幸运地能听闻到佛法，应该好好地利用这特别的机会，真实地修习、精进，努力让自己得到解脱。

这个非常大的，四面挂有镜子的集会厅内，经常坐满几百位各个年龄层都有的行者，每一次禅坐，可坐两小时或两小时以上，最初四十五分钟，很密集地集中精神去作强烈的呼吸，然后在西亚多的指导下，行者转到身体感受的正念，继续不动地坐着，直到两三小时的禅修结束。

孙伦西亚多禅修中心的指导老师，虽然也承认别的修法，但是，他们强调他们的修法是最清楚、最简单、最直接的。他们认为阿姜查和佛使比丘那种自然禅修法太慢太不直接，而且，也说其它的修行方法如马哈希西亚多、唐卜陆西亚多，是利用观念去集中心念，而不是直接透过智能。

孙伦西亚多特别强调密集的功夫，集中在直接去感受（特别是痛感），这是他的修行关键。如果进入他们修行的大厅，里面都坐满了很认真修习强力呼吸的行者时，好象自己进入气笛声中。他们坐得很端正、不动地去感受身体的苦楚，尽全力注意自己的强力呼吸使心集中起来，接着再深入去做内观的修行。使用感受，尤其是苦受，是孙伦修法最特别的地方。这是一种非常强烈目标导向的修法，在每次禅修中，直接使你所有的努力，趋向于专注及内观，将导引人至涅盘和解脱。他们重视长时间不动地坐着。在我做和尚在孙伦西亚多的禅修中心学习时，有一位给我一串很漂亮的缅甸念珠，这位很虔诚的在家护持者，把念珠送给我时，他非常热诚的期望，希望我能很快地整夜在那里，坐着不动地禅修，可以很快地就证得涅盘。

孙伦西亚多的修法是尽最大的努力去克服痛苦及散乱心。非常集中的强力呼吸和痛苦所产生的力量，可以有效地用来克服许多修行的障碍，而这些障碍常常使行者的心念散乱。不管你感觉有多么爱困，一次很深重的呼吸，集中在鼻端的触感，将会使你醒觉过来。这种修行的技巧，对想要把一个很搅动、散乱的心，使它安静下来，也同样有效。因为，面对这样全力以赴的深重呼吸，大部分的念头，就会很快地消失，像浮云被风吹散一般。

孙伦西亚多的这种修法，清除掉行者爱困及散乱的心，让禅修者清醒和精神集中。更进一步地正念于苦和感受的改变，会更强化正念及观察力。在非常短的时间内使用这种修法，行者就能感受到祥和及集中心念的力量，当运用到身心的运作时，可以导引至清楚的内观、智能及解脱。

在南欧卡帕拉的孙伦禅修中心，西方的行者很喜欢这种修法，这里和缅甸其它地方一样，非常好客和护持来学习的瑜伽行者。虽然，西亚多他们不会讲英语，但是，有很多英语讲得流利的弟子，可以帮忙翻译。当然，也可以请教西亚多问题，但他们所强调的重点是强烈地持续修习，这是唯一可以解答对法的疑惑。

行者与内观禅修孙伦西亚多的教法

下面这篇文章是孙伦西亚多的主要弟子，好几年前，在仰光所讲的一篇谈话。

今天晚上我考虑提议谈实用的禅修法。我会考虑从行者的观点，他的爱好、癖性，他所碰到的问题及修行上的困难，他微细的关切及执着，他的微细的自欺。当我谈以上这些问题时，我尝试融入孙伦西亚多运用毗婆舍那的教法，来显示我的论点。

一个很专注集中的心是行者第一重要的装备，衹有专注集中的心才是清净的心，衹有清净的心才能清除五盖，贪欲、瞋恚、懒惰、兴奋、疑惑，才能够很正常地去运作，以及体证毗婆舍那。为了开始澄清，正常、平凡的心需要有一个对象去抓取。这种对象有两种：一、身外之物或属于行者身心的东西。二、身外之物属于外界环境，如有色彩的盘子、尸体，或者他每天吃的食物。属于行者身心的东西，是他的身体和念头。任何这些对象都可以当做禅修的对象来修习专注。

举例来说，色盘可拿来使用，行者将它放在约三码外的适当距离，他两脚盘起，身体坐端正，面对着色盘，凝视它，眼睛不可开得太大或太小。他很热诚地让自己的心完全集中在色盘上。他一直继续地坐在那里，直到即使他的眼睛闭起来，脑海里即可出现盘子的形象，这就是取相（acquired sign or image）接着他集中心力，一直注意这形象，可以得到似相（counter-image）。这种似相会随着非常集中的心念出现。假如行者想在很远的地方看到它，他可以在远的地方看到，假如他要看它在近方、左、右、内、外、上、下，他都能随意地看到。在得到这个似相之后，行者透过持续的修习，十分虔诚地保护它，也因此修行变得更顺畅，而且经过一段时间修习之后，可得到高度且在掌控之中的集中力。定于一境的禅定将随之而来。这

样的修法，可以达到各种层次的禅定。

同样地，这行者也可以练习地、水、火等等的禅定。如果他认真地努力修学地遍处，所获得超凡的能力，可以凌水而过，就如在地上行走一样。若是他经由水遍处而获得神通，他能使天上下雨，或者使身体的水涌出来。相同地，假如他修学火遍处而获得神通，他就可以变造婶焰。但是，今日这个时代，要证得此种神通，并非容易。孙伦西亚多曾说过：「现今这个时代，已经不适当了。」现代的人，可以经由以上所讲的修法，能够得到禅定，但是，神通已经几乎不能获得了。让我们来谈地遍处的修行，当人熟练这个相，例如他到一个池塘边，靠近池边坐下来，做地遍处的修习，然后，往下看池塘的水，努力将水变成地之后，而走上去，他会发现这「地」很松软，当他想走过去时，这地并不能支撑他双脚的力量。也许其它国家的行者会做得更好，但是，我相信这可以当做一般的原则，这地遍处和色彩观，在今天这时代已经很难得到完全的利益。

另一个可做禅修观想的对象是，能让人厌恶的东西，如尸体或死亡，这种修法不是完全没有危险的。这个危险性，我们可以从孙伦西亚多和一位比丘的逸事知道。这位比丘有个习惯，会涉过寺院与墓地中间的小溪，到墓地去观尸体。有一天清晨，当他正要出门时，孙伦西亚多遇到他，并笑着对他说：「修习安那般那念（译按：出入息念）不会有危险。」这位和尚并不在意，继续凝视尸体。一天晚上他回到禅房，当他打开门看到里面时，发出一个恐怖的喊叫，他看到一具尸体躺在他的门口，其实这具尸体衹是禅修对象的取相。当孙伦西亚多听到这件事时，笑着说：「呼吸禅不会有危险。」

禅修可以由分析四大元素来修习。地的本质是硬性、强、粗、不动、安稳和支撑，水的本质是渗漏、潮湿、流动、滴流、弥漫、增大和流动凝聚，火的本质是热、暖、蒸发、成熟、毁灭和抓住，风的本质是支撑、冷、进出、易动、抵达低处和抓取。行者简明地抓取四大元素和经由思考及再三深思之后，获得更详细的辨别，但是当重新述说四大元素的本性时，将会注意到，在身体内是难以区分它们的，很难直接抓取它们，必须经由非直接方式去了解，经由嘴巴反复念诵它们的特性，并加强了解它们的特性，正常情况下这了解首先发生在观念界。行者如此了解时，通常会过度相信自己已达修习顶峰的必备条件，当然这并非真的。这必备的了解不是为我们而制造的元素，而是它们的本性的实相，如实于它们自己，并且它们的本性超越观念界及逻辑思惟之外。

身体的姿势能够做为导引至正确专注集中的好主题，行者试着用正念在行、站、坐、躺、弯、伸、吃、喝、嚼、品味、大小便，姿势是动态的，连续的过程是明白的，当行者如实抓取姿态的实相时，他的心可以说是非常的清净。然而行者应该考虑姿势当作禅修的优先目标较好，当优先目标被置放片刻而在比较放松的时刻，则当作次要的观想目标。

以上所提到的方法都是传统佛教的禅修目标。它们包括在四十种专注的主题（译按：四十种业处）或在《大念处经》中，大部分包括这两者。它们引领行者趋向或深或浅的专注，行者可以适当地应用它们以获得他所需要的专注。但是对行者而言，或许应用及修炼可以带领他达到他所追寻的最终目标的方法是一

个聪明的方法，那个目标是解脱的毗婆舍那内观智。

有两种精神修养修习的形式，它们是奢摩他（或专注修炼）和毗婆舍那（或内观修习）。奢摩他导至宁静和平衡而毗婆舍那导至实相的直观智并必然的解脱。奢摩他是有关于我们所见的万物，而毗婆舍那是有关于万物的实相，因为奢摩他是我们所见的万物，因此，导引至奢摩他的禅修对象是我们为我们自己制作的对象。可视化的色盘是我们必需自制的东西。不净观是我们需要修习的。地的稳定、水的凝聚、火的成熟、风的遮拦等四大元素的性质，是我们予以观念化的结果，其目的是为了帮助我们捕捉它们，行走的思想于行走的事实，弯曲的思想于弯曲的事实，接触的思想于接触的事实，是在我们的心中创造出来的观念，使我们能更如实地掌握姿势的实相。但是无论是万物给予我们导至奢摩他，无论是我们建构的加工品，无论是我们创造导至奢摩他的观念、影像或思想，奢摩他本身并没有错误，奢摩他的修习是正当的，有被推荐的很多理由；但是专注并非内观，因此想得到专注的行者可修习专注，想得到内观成果的人必须修习内观，祇是时间迟早的问题，或者在专注修习之后，或立即直接从事内观的修习。他是否当前祇希望修习专注，而稍后转换为毗婆舍那，或者立即修习毗婆舍那，是行者自己的抉择。我做为一个毗婆舍那的修行者，并不应该热切地要他立即做选择。孙伦西亚多有一次说：「人做他想做的，做他想做的就不会困扰他。」

问题产生了：假使我们正常地形成四大元素的观念来抓取它们，假使我们普遍制造行走、弯曲、接触的思想来帮助我们较好的获知它们，假使我们的心总是倾向于创造意象和观念，我们可能如实地了解它们吗？我们不是不需要借助概念和观念来了解它们吗？答案是：假使需要借助概念和思想，假使永远不能直接了解它们的话，那么不可能有达到解脱的道路，也没有解脱智。但是因为可能直接得知万物的实相，所以有毗婆舍那，以及获得直观的解脱智。

让我们做一个练习，警觉吸气和呼气，这被认定适合所有性格的练习。假使一个人修习呼吸的正念，将可得到和平的生活，他将克服邪恶和不好的状况，他的身心将不会焦虑，他成就四念处（注：请参阅阿姜达摩答罗）和七觉支（注：请参阅第一章），并且体证智能与解脱，呼吸的正念为佛陀所修习的，更进一步地说，注意呼吸是纯净的，完全不需要任何外物就可修习。

这种练习可以修习简单的专注（奢摩他）或完成体证内观（毗婆舍那）。呼吸进出，当呼吸进出触及鼻端或上嘴唇或在这区域的某些地方，把心固定在触点上，数吸进和呼出。这是第一个方法。再吸进和呼出。把心固定在呼吸的触点，这样固定心念，呼吸短时知道呼吸短，呼吸长时知道呼吸长，这是第二个方法。再吸进和呼出。吸进和呼出时，应把心固定在呼吸的触点，你不应随着吸进去肺的坑洞或呼出其外。将可经验到呼吸过程的进与出，这就像一把锯子，锯齿通常祇接触木头的一点，但是那木头的触点经历全部锯子的长度，因为全部锯子的长度经过那一点。这是第三个方法。注意所有这三个方法，行者注意吸进和呼出，除了触点之外没有别的地方。第四个方法也是如此，吸进和呼出。把心固定在呼吸的触点。警觉触点，不用数，不用知道长度的程度，不用跟随吸进和呼出。

正念于呼吸的四个方法中，前三个是简单的专注练习，而第四个是内观练习。第一个方法是数，数字

是概念。第二个方法，呼吸的形式被注意到，形式是意象。第三个方法，吸进和呼出被注意到，这是经由观念的创造完成的。概念、意象和观念属于万物如实给予我们，因此属于奢摩他。祇有第四个方法，祇是警觉接触而已，所以是内观的修习。甚至这修习也可能混杂奢摩他，假使不是仅警觉到接触，不以正念守护警觉的话，而在精神上注意到它，那个片刻他已滑入形成概念或观念的老习惯，而在修习奢摩他不是在修习毗婆舍那。

精神的注意比现象真实的过程更慢，因此，不能够捕捉过程的实相，反而容易不断地滑入过去，在此，过程被一个介入的推理心重新建构。为了能保持不落后于自然的过程，行者祇需要正念分明，这并不难于实践，其初始的条件是警觉，警觉触或感受，然后以正念守护和注意警觉，当警觉为正念保护着，念头是被关在外面，它们不能侵入，没有机会提供概念、意象或观念的形成，因此这些过程是在发生当下直接被了解到，是万物的实相，未受到杂念的扭曲，这是真实内观的修习。

念头通常想侵入，意象正站在门口之外，准备进入正念微弱的心，唯一不落在过程之后，正念于它们的方法是，经由严格的努力练习警觉。这是孙伦西亚多的箴言：

严格地正念于接触的警觉。

他强调严格当作一个重要的元素，因为他了解行者。行者很容易倾向于松懈地坐着和放松、休闲地禅修，他倾向于深思熟虑，所谓「深思」是反省和思考要去做的事多于做它，「熟虑」是怜悯他自己，努力的照料着他既不过于尽力也不受伤害。行者非常爱自己，因此宁可让他的思想四处流窜，到处漂流，而不使自己沈稳安定下来，对行者来说，使自己沈稳安定下来需要尽力，而行者却厌恶尽力，那是为何当行者被告诉说要努力呼吸时，却准备引经据典证明他不需要尽力，或许他从著名的禅修手册《清净道论》引用数行，说：

行者不应该尝试太激烈，假使他尝试太激烈他会不安。

这个叙述是真的，行者尝试太激烈将会不安。但是为什么他不安？正念于触或感受，行者的心反而关注在他所作的努力，努力不应使行者的注意离开禅修的对象，为了保持注意力在对象上，同时也产生努力，行者初始时应该确定注意力固定在对象上。当对象已经完全被警觉抓住，而这种警觉也受到正念的守护，行者应更加努力，当他以此法进行，他将发现所产生的努力可帮助注意力更固定在对象上，而不是使注意力分散到努力本身。更进一步地说，心的较大意图将被增加的努力所开展出来。

上面所引用的《清净道论》，原文是这样的：

行者应该保持正念，不应该让心散乱，他不应该尝试太激烈，也不要太松散。假使他尝试太松散，他将会落入僵硬和迟钝；假使他尝试太激烈，他将会不安。

因此，这个意义是为正念和知识的目的而说用功要刚刚好。但是多少是足够呢？我想到威廉·布雷克（William Blake）所说：「一个人永远不知道什么是足够，直至他知道超过了足够。」也许可以从佛陀告诉比丘应该努力用功的谈话来说明什么是足够。

众比丘，假使头巾或头发着火，人应该生起强欲、奋力、努力、尽力、挣扎、正念、恳切灭火。既然如此，强欲、奋力、努力、尽力、挣扎、正念、恳切应该为他所付出，以便弃舍每一个恶的和错的状况。

因为孙伦西亚多知道需要多少努力，因为他熟悉行者的爱好与松懈，他教导：「严格地正念。」严格地正念是动员一个人的所有资源，来如实抓取它们，在抓取的过程中没有思想或反省，严格唤起活力或正精进。

行者另一个倾向是烦乱。他喜欢抓痒、移动，或假使他呼吸时他喜欢停止，然后再开始和再停止，这是散乱的讯息，这显示正念并未彻底地建立起来。提醒行者应避免散乱并应静止愤怒，孙伦西亚多教导：「痒时不要抓，抽筋时不要动，疲倦时不要休息。」他要行者假使在呼吸时，感觉痒、抽筋，倦怠时呼吸强些，假使他当时在注视感受，应更深入地感受，也因更强的呼吸或更深入的感受而开展更强的正念。《清净道论》说，起来及扰动姿势，行者必须重新开始禅修。若行者坐下禅修，一个小时后就起来走，会使静坐的感受消失，再过一个小时后又坐下，走路的感受又消失了，行者这么做会持续干扰姿势。在坐姿时无论什么感受生起，必须在坐姿被注视着，直到它逐步消逝。同理，站姿的情形也一样。静坐不动并把注意力固定在对触的警觉或感受会唤起正念。正念是修习的重要成分。

行者有第三行为特色。行者在移走较低阶的盖障之后，光明、色彩、几何图形显现出来。一方面行者迷惑于这些以前从未对他显现过的东西。另一方面，这些光、色和图形是有吸引力的，因为这两股力量，行者开始移转他的注意到光和图形，他凝视它们，他逗留在它们，而从禅修对象移开，他舍弃了他的原有目的。

同样地，在修习一段时期之后，当行者的心清净几分，他将开始经验某些程度的平静和平衡。因为他从未经验过这样安详的心，他以为这是修习的最佳结果。因为对这个经验的欣赏，同时因获得某些程度的平静和平衡具有吸引力，行者开始在其中逗留，十足品味那份平静，他喜欢沈溺在和平的气氛里，而瞋恶再经过必要的努力，回到正道上。孙伦西亚多以当地的譬喻来描述它。敏建河（Myingyan River）岸边有一英哩宽的沙滩，一个旅行者到河边去，在正午炙热的太阳下，发现在脚下的沙子极度地热，他去到一棵树下，他决定在树荫下休息片刻，但是当片刻过去了，他无法怂恿他自己起身移出阴凉的树荫而走入上下皆炙热的地方，于是他便继续停留在树荫下。但是这会帮助他抵达河岸边吗？祇有当他再度踏入炙热并怂恿他的身体向前，才能到达这个目的地。这是为什么禅修大师警告行者不要沉溺于禅修过程中所呈现的平静与平衡，曾经有一行者习惯地漂流进平静，而不愿离开。孙伦西亚多说：「这个人持续举高他所捕捉的小蜥蜴的尾巴并轻拍它的背。」我希望高贵的行者不要仅仅满足于一只蜥蜴。

行者的心灵更清晰、纯净时，有时变成更能知觉超感官的东西，他获得的不是真的非凡的视界和听力，而是相似的力量。因为这个力量，行者能够看到别人所不能看到的，他能够听到别人所不能听到的。人来请教他，他的预测实现，他成为一个巫师，因此他从毗婆舍那行者降级为巫师，但是一些时候之后，当对新奇现象的迷惑愈来愈多，而且行者修习的禅定更弱时，他的答案愈来愈不准，渐渐地客户离开，不再回来，行者残留一个中断的修习。

行者很多情况下都放纵自欺，虽然他奋力修习，他欺骗自己说解脱的目标能够由放松的方法达成。虽然他应该坐着不动，他骗自己说轻轻地移动是无害的，或许在修习的初始时段是对的，但是在每阶段修习的顶峰，正念的最细微的摇动，都能降低禅定的构造和组织，将需要再从新建立。既然他在身体的姿势上都能如此欺骗自己，谁知道他会在微细的精神上自欺到什么程度？行者有种强烈倾向在修行道上把进步的第一个标记，作为指引至更高阶位的标记，例如，苦感能粗率地猛咬人，一个片刻有强烈苦感，下一刻不见了，止息了，反而出现一个深度的平静感。行者通常相信这是开悟智之后的精神功能。而他刻记他自己在四个开悟果位的一个阶位上。

这修习果位的错误认定，也可能因为禅修大师自己未彻底熟练禅修，或者因为他的教导和书本的教法未受到很好的了解，无论实况怎样，行者喜欢把他自己归类为至少获得开悟的一、二阶位，心理上有这样的想法，他就会寻求肯定他的想法。对禅修大师来说，无论是否温和地和间接地指出他的失误，是悲哀的。孙伦西亚多从不判定任何人，不管行者是否获得所说的果位，他仅有的讲评是：「假使它是如此，那么就如此。」在任何情况，一个真正获得果位的人不需要从任何信息来肯定，行者自己就会知道。同样地，一个错误的证果感觉不需要去揭穿；行者会自行发觉。

这种自欺的主要危险是给予行者错误的证果感，满足他自以为是的进步，他遂放松修习，因而误入歧途，而没有得到任何实质的进步。

行者有一个不悦的嫌恶，那是苦感。让他面对轻微的抽筋、热、肌肉紧张的感觉，他将正念于它一段时间，但是给他痛彻骨髓的痛苦、灼热感、在肢体尖锐的酷痛，他将在很短的时间内放舍它们。一如往常，他会辩解并引经据典，他要知道，谁说人必须应用苦感当做禅修的对象。难道行者在乐受观行不能够得到该得到的果位吗？谁说人该如此受苦？这不是自我折磨吗？

这个答案是，假使行者如此受惠于善业而成为能踏行在乐道的人，他能够得到智慧而不必受苦，那么他能够在乐受观行中得到果位。但是可观察到的绝大多数人，毫无选择地衹能踏行在苦感的道上，因为我们没有受惠于那样的业力。

真的没有理由懊悔。苦受是一个有效的禅修对象，它将带领行者平稳地走上获得终极目标的道路。行者通常不喜欢苦感的事实，但苦感能够使行者建立更深和更强的正念。在他不喜欢的对象观行，他将记住

唤醒必要的热心去克服苦感。它是不同于乐感。因为他喜欢乐感的话，他会倾向于陷溺于它，以快感满足他自己，而不愿尝试正念于它。当他这样做，潜伏在乐受的贪欲和诱惑将压伏他，行者将无能把握从感受观感受，但是感受将带他向产生链上的下一个欲望环结，导引至来生。

好象一个游泳者在激流中一样，他被要求在终点的标竿拿取花束。假如他是顺流游泳又失手的话，他将被水流的力量带离这个标竿。假使他逆流游泳而失误，他将仍在标竿的下方，因此有机会自觉和熟思地再尝试，顺流游泳者就像应用乐受的行者，假如他无能正念于乐受，他将因执着于它而不再禅修。逆流的游泳者就像应用苦受的行者，假使他不能正念于苦受的实相，他仍将知觉它，并能够振奋活力和正念，以完成他的任务。

乐受像隐藏的敌人，它捕捉无警觉的行者；苦受像显著的敌人，行者能确认它和发出正确的行动，以致潜藏在苦受的瞋恚没有机会生起。在天生对苦受的厌恶和建立正念的热心努力之间，行者既不浸淫在其中，也不退缩，他将能完全地从苦受中离执，停住在感受，注视感受，不想任何与感受有关连的念头，苦感提供容易散漫的心一支稳固钩住的桩，苦受从不欺骗行者现象的真相——苦。

同样，没有理由害怕苦受。有一些技巧唤醒充分深度和强度的正念来克服苦受的苦痛和伤害，这苦痛是因行者认同痛的部分和苦果，但是当能够穿透感受和消除与感受认同的身——即能被伤害的「我」，已经充分建立起来的话，那么苦受衹是苦受，而不再是任何痛的来源。

禅修的终极目的是消除「我」的迷惑，行者在与苦受的挣扎中必须对准「我」的思想，一打再打。让我们谈谈苦受生起。行者保持苦受的正念直到苦受耗尽，因此，苦因在果中被消灭，他一做再做直到完全熟练，他最后驾驭于因上灭因，在因上结束因，以致于它能永不再生出在无尽循环中会转化成其它因的苦果，在因上灭因就是觉悟。且正是由于消除「我」的错误思想的效率品质，孙伦西亚多叙述：「不舒服真的是基准；舒服会使你们漂流于轮回中。」苦受是行者的内在敌人，一旦内在敌人能克服，外在的苦源不再能触及他。

在一段热诚的修习之后，真实解脱智会呈现给行者，衹有极少的人能修得解脱智。要到达这片刻，行者必须完全完美地建立身体的正念，他必须完全完美地建立感受的正念基础，这意思是他必须完美地克服苦受，苦受是行者在他的进展的道上所面对的最大障碍，这是使他经常退缩之处。要克服它们，他需要绝不畏缩的活力、决心和意图心，同样也需要技巧。然后这些感受使行者具有充足的专注和正念的力量，去处理下一阶段的微细过程——建立对识的正念。当正知正念完全完美时，他将面临建立正念于精神对象和根本原理的工作。这时候就是真理的关键时刻，假使行者没有完美地建立根本原理的正念，当解脱智呈现时，他将羞愧于它，他将抓不住它。但是假使他是完整完美建立警觉的四个面向（注：请参阅阿姜达摩答罗），他完整地开展七觉支，然后在完美和具备这七觉支的时候真实解脱智将会生起。

不幸地，不完美的行为特性是行者的典型。他厌于热情地努力，容易慌张，热心跟随光明和色彩，倾

向于停留在平静，随时夸大少许的成就，宁愿误用附属的力量，容易怀疑，害怕苦受，当真实的真理呈现时却惊恐和笨拙。我们不必到别处寻找这类的行者，我们就是这原型。我们喜欢收获修禅的利益，但却不愿播好种；我们希望得到报酬，但是却不愿投资。我们谈论我们的目标，祇有非常努力才能达到该目标；我们自我欺骗，以为自己已经进入唯有完美真实的修行者才能证入的果位。

那么这是否意谓我们永远达不到目标？并非如此，孙伦西亚多已达到的，我们也能。我们祇需诚心地跟随孙伦西亚多的教导：

严格地正念于接触的警觉。
我们应该严格地、热诚地、强度地正念。
疲倦时不要休息，痒时不要抓，抽筋时不要动。
我们应该保持身心绝对地静止，奋力直到结束。
不舒服真的是基准；舒服将使我们漂流于迷惑之流。
我们应该穿透苦受；祇有穿透苦受才会如实进步。

我们应该产生中止怀疑的决意，尽最大的努力，和严格地正念。有净信、活力和净化我们自己的警觉，克服苦恼以达到正道，获得涅盘。

发展孙伦教法的正念之道

在这个年代，欲望和嫌恶的对象以更大的力量及种种变化侵犯感官，使得感官的满足有较大的怂恿和机会，加速生活的步调和增加的压力，创造紧张而导致焦虑和精神官能症，城市的生活变成较吵杂，而噪音是专注的刺。同时，人们没有足够的休闲时间来做长时和持续正念的练习，结果是注意力更会转移和精神力更分散，甚至愈来愈少有时间来从事具有修正功能的行为。更有甚者，当代出生的人距离佛陀时代很遥远，迟钝的人多于敏锐的人，因此有迫切需要一种正念的方法，考量能够因应到满足感官的渴求和商品愈来愈多，更多的噪音和散乱，缺少时间，和行者自我的迟钝直觉。

孙伦西亚多的正念方法提供一个快速克服昏沉和感官欲望的方法，它为行者建立更高的门槛，使得会干扰行者注意力的噪音和散乱必须跨越该门槛才能干扰行者。对钝觉的人来说，它提供令人讶异的确实、快速的方法来完全完美地建立四念处。它不是一般书籍的时髦观念，而是经过对抗自我爱和无知的经历中所凝聚出来的方法。孙伦西亚多几乎是个文盲，也因此未受到苍白思想的毒害。由于热情、勇气、坚持，他于一九二〇年得到解脱，这技巧现在都市人也能得到，他们没有孙伦西亚多过人的勇气和坚持。接下来是对该方法很简明的介绍。

姿势

选定一个能够保持一段时间而不改变的禅修姿势。不躺在床上，也不斜倚在椅子。该姿势应该能让行者聚集和采取个人的所有资源。该姿势应是一个设计来努力用功的，而不是来松懈用的。一个适当的姿势是盘腿而坐，背部要打直，两臂应紧靠身体，右掌应该放左掌上，这有助于行者稍后与可能生起的苦受争斗时紧扣住手掌以便召唤他的力量。手的指头不要呈筛网状，也不要轻率地以大拇指抵住其它手指头，让头轻轻地点下，不要松弛地坐着，选定一个紧的姿势，作为身体坚实的基底，它的周围封闭而行者警觉着。

选择一处静坐期间能够不受干扰的地方，最好选择一无风的静处，但那不是顶重要的，禅修可以个人或集体进行，不必尽心准备静坐的处所，也不必做仪式。

不用设定禅修的时间，时间应该被安排适合行者的方便，但是他应该禅修一或两小时，而不去做别的事，西方的书籍建议初学者可以开始一天两三分钟的禅坐，这时段逐渐延长，而孙伦的经验是一个密集的大约一小时开头的禅坐，这能产生较大利益的成果，一个正常的禅坐不应该少于一、二小时，修习密集禅坐的人则整天或整夜的禅坐。

姿势选定并且假定它无论如何都不将改变或变样之后，必须保持着直至禅坐结束，孙伦西亚多说：「如果抽筋，不要动；如果痒，不要抓；如果疲倦，不要休息。」

呼吸

由吸气开始。呼吸触及鼻端或上唇应被注意到，敏锐地觉察呼吸的触。保持着正念警觉，同时强烈、平稳和快速呼吸。强、猛、快呼吸避免外面的噪音，有助控制心，快速排除盖障，快速建立专注，使行者能够应付稍后可能生起的苦受。

强、猛、快呼吸会增强鼻孔的尖端、上唇或在那区域的其它身体的部分与吸呼的触的摩擦。

「当呼吸触及鼻端或上唇，你要警觉它，正念于那个警觉。」孙伦西亚多这样说。不要无警觉地让任一个接触通过。警觉每一个接触，正念应该要严格的，不应该松懈的，这意思是要精进，行者应该热心和热诚的。

不要警觉于呼吸声，不要跟随它进出身体，不要数它的入和出，不要注意呼吸触及的区域是鼻端或上唇，祇警觉呼吸的触感，正念祇在触感。

十足注意地吸入空气，就像水被汲入注射器。急速地呼气。十足和猛力吸引呼吸有助于快速建立专注，它有助于感受生起，它提供与未来可能生起的苦受的挣扎力量。因为大多数的人有较强的呼气，所以必须以较大的注意力在吸气来达到吸气和呼气的平衡，当这两者平衡，接触将持续，当它们平衡时，行者已达到平稳、不用出力、自发性、有节奏的呼吸阶段。呼吸时不可摇动头和身体，这样将很快地得到专注。

疲倦可能在强、猛、快呼吸的早期就出现，但是行者不应该停止或减弱呼吸的强度和速度。「当疲倦时不要休息。」孙伦西亚多这么说。疲倦可能由于不充份的吸气强度或过度呼气，补救方法是增加吸气的强度。当吸气和呼气的强度达到一个高水平的平衡，疲倦会消失。然后行者将破除呼吸的困难而进行呼吸的平稳，不出力、自发性、有节奏的呼吸，然后注意才能完整地被导引至正念于呼吸的接触。有三个阶段的呼吸：高（很强、很猛、很快呼吸）、中（强、猛、快的呼吸）、低（弱、柔、慢，或普通的呼吸），因为人不是机器，他有时候会如旗般摇晃。初期达到高阶呼吸是必须的，有助于当后来步调慢下来时，行者可以达到平衡、中阶呼吸并能够保持它。

不要事先设定呼吸的时间。在稳定、快速的呼吸期间，苦受将会生起，这些苦受可能是痛、抽筋、痒、麻、热或冷，或其它感受的形式。继续呼吸直到有充足的感受可以停止强呼吸，这里说的感受是用来定呼吸时段的定时器。另有一种方法：行者可以事先设定呼吸时间，譬如说三刻或一小时，一旦过了这段时间，他将进行禅修的第二部分。但这不比第一个方法好。

当停止强呼吸的时间快到了时，约做五十或一百个的呼吸──而且要尽行者所有力量呼吸，同时，应毫不放松地正念于呼吸的接触，然后应该吸气时，突然停止呼吸，并聚精会神，内视整个身体。

感受

呼吸应完全地和突然地停在吸气上，身体应该不动，聚精会神，严格地注视。痛、抽筋、痒、麻木，或热或冷的感受将在身体内生起，正念于最显著的感受，不要让它走，不要转移注意到肚脐、太阳神经丛或其它任何区域，最显著的感受会自然地引起行者的注意，转移到不是最显著感受的其它区域，使人失去抓取当下。

「假使感受是微弱的，知道它是微弱的；假使感受是强的，知道感受是强的事实。」孙伦西亚多这么说。知道不多也不少，衹是如实知道，不管什么生起如实知道其生起，当它生起时，知道它生起的赤裸裸的事实。正念在正是这个上。不让「我」或「我的」干涉，不想这是某人的脚或某人的身体或某人的手，不要深思：「这是身和心。」不要考虑：「这是无常的，这是苦，这是无我。」所有思想、深思和考虑都是概念的，它们不是内观练习。

孙伦的修习法直接、立即触及真实。它不提供时间和必需的努力先建构概念的桥以达真实。面临想要搜寻象时，不要先跟随象的脚印后退，然后再顺回来的步子到象那里。当痛生起，立即捕捉痛的事实，不要先形成「痛、痛」的概念，然后回到痛的事实，所以它告诉行者：「避免命名；不要概念化真相。」

既不向前追求感受，也不从后面追求感受，正念于感受在它生起或消失的当下，即现在的时刻，当前。在与可能具有极大狂怒和恶意的苦受奋斗时，行者应注意要不偏离感受之外。这是说所作的努力不要超过

保持稳定注意力的需要。当有过量的活力，它好象行者在苦受生起之前就先努力，结果反而没有注意到感受本身，所留下来的是他的努力的暴力，这暴力就是瞋恚，瞋恚是使人轮回的力量之一。

另一方面，行者应该留意，不可缺少感受。这是说所作的努力不应少于保持平稳注意力的需要。当努力不适当时，行者滑落入昏沉或被苦受压制。未以正念观照的强烈苦受，会造成恐惧、焦虑、瞋恚，这些构成一股推动轮回的力量。昏沉是无明的根本，而无明是再生和迷惑的另一股力量。

因此行者必须十分小心，不要超越感受之外，也不要缺乏感受。他必须努力产生强而有力的警觉所需的知识和正念。这意思是对感受的注意，不应在未来或过去，而应该在简单、立即的现在。要达到这种程度，行者不可消极地注意感受的生起和其未来的分解，而要积极觉知感受生起的当下。

当处理很多同时生起的感受，譬如在头、手臂、身体、脚，未受导引的行者的心会慌张失措，而不会当下生起正念。结果是个人的苦恼和痛苦，若要避免这样，必须祇正念于最显著的感受。对感受严格的察觉应生起，并以正念护卫这种察觉，行者应该能够穿透感受以体验它的本性，这需要一番努力。有个譬喻是把钉子钉入木头的说法，木头譬喻作感受，钉子是心，直直地拿着钉子的手指是正念，铁锤是努力。

当心穿透感受，行者将不再感觉他的脚、手、身体的形式；他将不再感觉「我」在受苦。这些概念化的思想将单独被对感受简单、清晰的警觉所取代，因为感觉苦的「我」的意念被消除，行者不会感觉苦受的不舒服，几分钟前行者所感受到的痛或灼烧感，现在祇是一个没有痛苦成分的强烈感受。

三种感受：苦、乐和中性——最后一个是最微细的，通常不适合一般人当做正念建立的初始对象。当它在修行的后来生起时，行者必须当下如实正念于它。而且当它生起时，行者必须已经开展捕捉微细的中性感受的力量。

我们已经注意到，苦受是在毗婆舍那道上的最大障碍，祇有当行者能够克服那个障碍，才能够往前锻炼，以得到苦受之外的报偿，完全克服苦受并从中学习是可能的。因为苦受无法脱离无常律，所以必定会在某个时刻终止。它的终止可以多种方式发生。它的强度能够退去；但是这并不是真的终止，某些苦受的份量仍会留下。行者真正克服苦受时候是当行者停留在感受，注视感受而没有任何与感受有关连的思想，它被耗尽了，它终止了，它拉断了，它摆脱了或熄灭了。所谓耗尽是说它逐渐消退，直到没有任何保留；说它终止是说当行者跟随它直到它不再存在，像一条走到路底的道路，像从头到尾感觉一条绳子的尽头；说它拉断是说它突然断掉，正如一条拉紧的绳子拉断；它摆脱像蛇脱皮一样。它熄灭就像一盏灯耗尽它的油和灯芯。

痛是苦的、痒是苦的、热是苦的、冷是苦的，在这些苦之内有不舒服的成分，这种不舒服的成分，是我们所有经验的基本，感觉肢体疲倦而希望改变姿势，或心局限在狭窄的触而希望能自由享受官能的对象的行者，渴望从他的姿势和局限的心的不舒服脱离出来，但是一个人怎么可能经由渴望感官的喜悦和舒服

得到觉悟，并脱离身心过程的痛苦？「不舒服真的是基准；舒服会使我们漂流于轮回中。」孙伦西亚多这样说。他说的是以苦克服苦的功效。

行者如何正念于苦感以耗尽它、终止它、拉断它、摆脱它、熄灭它？唯一的答案是行者此时此刻应严格地正念于苦感，当它生起时，知道它生起。但是行者如何在面对苦受时，保持坚定心而不再畏缩？他如何在生起的即刻，如实捕捉苦感？

首先，正念于苦受，并凝聚身心，保持两者完美地静止，屏息注视苦受。在你能容易做到的范围内停止呼吸，这不是停止呼吸的练习，它祇是在实现一种能有效执行的正常修习。无论何时做极须专注的工作时，很自然地会屏息，例如穿线入针孔，操作者通常抑制他呼吸直到工作完成，同样的态度，行者将以屏息注视苦受，这使他能练习较大的警觉和更严格的正念。

假使以屏息的适当专注无法处理强烈的苦受，行者应再拉紧自己来对抗苦受，他拉紧他的全身对抗感受以支撑心的作业，他扣紧他的手臂在身体的两侧，他握住他的拳头，他拉紧他的脖子，咬紧他的牙齿，他挤出能量就好象他的肉体在抗拒强敌，所有的时间他都保持严格地正念于感受。

假如苦受过于苦恼，而不能由屏息的努力和拉紧身体来克服，行者应系紧他的心再度抗拒它。就像在呼吸，他强烈稳定的呼吸，他也应如此应用他的心于苦受，他应使用他的呼吸、他的身体、他的心的资源以对抗感受。以屏息、拉紧身体和坚固心，他应尽力对抗感受的压力直至他能够穿透它、住在它、注视它，不思考任何与它有关连的思想，直到最后感受完全被耗尽或终止。

我们发现这种技巧的重要成份是坚决。行者应有不畏缩的活力，他应该热心的、热诚的、认真的和精力充沛的。佛陀要求他的徒众具有的美德，他都应该拥有。从迷惑中脱离并不是经由深思、熟虑、懈怠而成就的，成就唯有经由行者掌握的最有力及持续发挥的所有身心能力。孙伦的修法需要的正是这个。

虽然禅修的精神对象需要坚决，但在激发生理力量以正念于情感感受中，坚决却不一定需要。不管怎样，它仍然是需要的，要激发不间断正念的热情和认真。行者苦受的训练若已经帮助他开发那些品质，那么情感的感受的正念练习并不困难，还有，因为情感的感受通常随伴着苦的肉体感受，行者可能转移他的注意至那些肉体的感受，如此经由对苦的肉体感受的征服来克服情感的黏着。

感受之外

当行者完美地留住在感受，注视感受而不思考任何与感受有关连的思想，感受拉断或熄灭时，行者的心成为清净、涤清、坚定和有用的。他对所有众生充满慈悲并能够真的以慈悲对待他们，慈悲不仅是字句的背诵，而是没有贪欲和自我认同，以及待人没有行者所瞋、爱和冷漠的差异。

带着净化、涤清、坚定和有用的心，他在心注视心，当心有贪时他知道心有贪；当心无贪时，他知道心无贪；当心有瞋时，他知道心有瞋；当心无瞋时，他知道心无瞋。他知道何时贪和瞋生起，并保持正念于它们，如此就不会产生更多的贪和瞋因，而再度轮回。这是在果上灭因的力量。当他接触到一个可以激发贪或瞋的对象时，他保持严格地正念于它，因此贪或瞋不能生起。这是在因上灭因。

用这个最后的正念行动，他完美地修习经典所教导的：

在被见到的应衹是被见到；被听到的衹是被听到；被觉知的衹是被觉知；被思想的衹是被思想。

他能够这样做是因为他经由热心于苦受的正念，已净化他的心使心稳定和有用的。普通迟钝的行者，假使初练习正念就试图修习「见衹是见」等是极困难的，这是因为心是一个微细的注视对象，不容易以不净、脆弱和未调伏的心去捕捉或把握，但是当行者的心经过苦受的正念强化，他就能够把握见衹是见，听衹是听，想衹是想。

前面已经建议说，假使在练习正念期间散乱生起，心应跟随它们、注意它们，理论上跟随每一个散乱并以正念抓住它是可能的，可是，在练习上，要散乱的心正念于使其散乱的事物是极困难的。假使已经有强大力量的专注，则将绝对不会从它原先选定的禅修对象散乱掉，还有，注意到散乱时，行者通常会误以为他正念于散乱，然而事实上他衹是被散乱拖着走，因此最安全的和最有效的方法是产生额外的热情，能够更正念在禅修的初始对象——接触或感受。

关于精神成分的注视，还有比心更微细的东西。精神成分的注视可以说是从对感受的热心正念所产生的一种练习。在活力充沛的正念于感受期间，五盖（注：参见佛学常用术语）的精神成分可能产生。当感受已耗尽或终止，七觉支（注：参见第一章）可能出现，当它们产生和消失时，行者必需正念于这些成分。假使瞋恚的盖障产生，行者不要在精神上注记它是「瞋恚」；他仅仅保持警觉地注意瞋恚的事实，假使觉悟的离执因素生起，行者保持警觉地注意离执的事实，在这里行者将能妥善完成他的任务，因为他从感受的正念练习已开展一个有力的专注、清楚及稳定的心。

事实上，四念处——身体、感受、心和精神成分并不各自单独产生，它们是结合在一起产生，当行者正念于接触的警觉，其中也含有身体、感受、心和精神成分。当正念于一处时，行者也正念于所有其它处，它像一杯冰果汁中有水、柠檬、糖、盐四种成分结合一起，当一个元素占优势时，冰果汁分别被称为水的、酸的、甜的、咸的。当感受占优势时，被称为正念于感觉；当心占优势时，被称为正念于心等等。

当正念于四个处所是完全完美时，行者完全开展七觉支，当七觉支是完全完美开展，行者得到觉悟，但这是未来的结果，在简单介绍孙伦西亚多的正念修法中不需要对它做进一步的说明。简短构造的，假使芒果种子播种下去，一棵芒果树会发芽，一个人应该付出所有他的注意，在播种他能得到的最好的芒果种子，结果自然会出现。

结论

孙伦的正念修法是给热心的和尚或在家人从白天到晚上所练习的，对较不热心的行者，中心提供一天之内五到七次静坐时段，每个时段持续一至三个小时。一个太忙于世俗的工作或事务的人应能练习一天两次，同时，在静坐与静坐之间的数小时，内心不应该离开，毫无防备，行者应努力于继续正念，他成就正念于触感。在整天中他的身体无时无刻接触对象。假使他坐着，他的身体触及椅子；假如他躺着，他的头接触枕头；假如他走路他每个脚步都接触地面；假使他拿一件工具或东西，他的手指接触到它。行者将正念于身体触及椅子，头部触及枕头，脚触及地，手指触及工具或东西，假使可能的话，他应该正念于视物触及眼睛，声音触及耳朵，味道触及舌头，气味触及鼻子。孙伦西亚多这样说：「严格地正念于接触的警觉。」

孙伦禅法是一个简单的系统，它是如此的简单像画一条线或写一个○，甚至孩子初次试着用纸和铅笔时就画线或圆圈，但是要画得完美的直线和完美的圆圈是极困难的。但当行者以充份的热心和热诚练习它，将很快地得到成果。大部分其它方法是难于描述的，虽然容易实践，成果却来得慢，孙伦修法是容易描述，几乎没有说明孙伦修法的文字，在缅甸祇有一小册子描述方法和一小本书写孙伦西亚多的生平，因为他的方法很容易描述而且祇有少许理论，所以介绍这种方法的书籍也没有多大的用处。孙伦禅法难于实践，这并不意味它的修习次第是复杂的，它们是简单的，这祇是意谓着它不是松懈的、舒服的方法，它需要勇气面对强烈呼吸和苦受的不舒服，用热情来通过它们，用不间断的正念来完成目的，但是一旦如此做到，它能够被做到，成果可以快速获得，因为孙伦禅修法是立即直接接触真相，并且也激发行者的热情，以帮助他用密集的步伐更向前修行。

对当今祇有一点点时间花在任何事情的懒人而言，他的概念、逻辑和理性使他愈来愈远离实相和知识的根源，孙伦提供的东西很多，使他抛开他的思想体系而直接和立即捕捉万物的真实。它拉紧、机动、使用他巨大的身心储藏能量，给他方法和力量去对抗生命的盛衰变化。它正中要害地打击欺诈的、自我爱的「我的」思想，这种「我的」思想是所有忧愁和不能满足的原因。

孙伦禅法是一个密集、毅然、热诚建立四念处的方法，四念处是为了「净化众生，克服忧悲苦恼，达到正道，获得涅盘」。

「严格地正念于接触的警觉。」

问答

问：为什么当我们开始深度呼吸的前几分钟会感觉非常的累，然后当我们呼吸较久些，就不再感觉累？

答：当我们呼吸不平衡时，我们感觉累；通常是呼气比吸气强烈。吸气应该增加，一旦我们建立适当

的呼吸平衡，一旦我们的呼吸有节奏，我们就不再感觉累，而且事实上我们能够（强烈地）呼吸一段长时间。

问：为什么我们在一个吸气后停止呼吸？

答：这样我们能够凝聚自己来把握感受，假使我们在呼气时停止呼吸，我们容易松懈，这对正念并不好。

问：当我们静坐在某种位置，我们感觉强烈的感受，像抽筋。我们是否坐到这感受消失，及这样的感受持续多久？

答：是的，我们将让所有的感受消失。时间的长短随个人不同，某些人可能袛有短时间，另外的人可能几小时。任何感受的生起是自然的，而我们不应该害怕，但是应该正念分明和忍耐。我们应该坐着不动，应该保持我们的感受的正念分明直至它们完全消失。

问：有时最显著的感受减少之后，袛残留一些麻木，不妨说在腿上，我们应该继续观到这个也消失吗？

答：是的，你应该继续直到所有感受消失，你也许需要坐一段长时间让所有感受消失，但是这是必须的，当然，假使你能够建立严格和强度的正念，不用花很长的时间，一心一意是重要的。

问：但是假使我们没有这么长的时间静坐，我们能否在麻木整个消失之前停止？

答：你可以，虽然并不好；你的身体可能感觉很粗重及你的心没有完全地净化。假使你没有足够的时间，你开始时不需要呼吸太久，你的感受可能就不会太显著，而且你可能不需要长坐到所有感觉都消失，但是你不是真的做到你应该做的，而且可能生起对修习或对你自己不满足的感觉。

问：我已发现到我能够使我的感受消逝，例如说简单地伸展我的双腿，为什么我须要坐到感受消失？

答：禅修的精要是把握感受并且克服它们。我们当然能够使我们的感受消失，用简单的移动我们的双腿，我们的双臂，或我们的身体，但是这么做，我们不是在把握我们的感受，我们试着逃脱它们，这样做时，我们变成在抗拒新的感受，我们必须知道我们不能从任何感受逃脱，我们不能从我们的肉体的固有痛苦逃脱，并且袛有一条唯一的道路是面对它战胜它而得到内观，获得解脱。

问：正念的意义是什么？譬如说，它是否在使我们生起感受的因上禅修？

答：当然不是，正念是留心警觉并且严格把持这警觉，而没有任何概念的想法，一点也没有任何思想。

问：奢摩他禅定和毗婆舍那禅定有何不同？

答：奢摩他禅定是专注在对象、观念和意象，毗婆舍那禅定主要是使用专注的力量在身体内的感觉。奢摩他使心有力量，而毗婆舍那使心净化而有能力得到内观。一个人如果有纯净的专注，举例来说，他将在辩论上很有说服力，每个人都受他影响，但是通常反应稍迟些；而具有毗婆舍那就不同，一个人具有毗婆舍那是如此清楚充满内观和知识，别人都将倾听他说法，无任何疑惑显现于当前及未来。

问：一个人是否可能修习毗婆舍那，但却进入奢摩他？

答：奢摩他使用专注当做它主要的支持，而毗婆舍那使用专注和感受的两只脚。一个人修习专注时能够没有毗婆舍那，但是他修习毗婆舍那时，使用专注至某种程度，去获得即刻的专注，及训练专注于感受上，祇要你继续在这道上，你不会走入纯粹的专注。但是假使你整个倚靠在专注的脚上，你会走入奢摩他的道上，你可能看到色彩、影像等等，而散乱了。困扰的是那些步入奢摩他的人可能以为他们已经成就了，然而，事实上他们的经验趋向于变成障碍真实解脱之道。对一个在奢摩他修行得很好的人而言，要提升至毗婆舍那是困难的。唯有一条道路能帮助这样的人是教他同等地倚靠正念的脚。

问：假使承受太强烈的感受，我们应该怎么做？

答：忍耐，再忍耐。这是具备勇于面对无论怎么强烈的感受及克服它们的品质。正念分明，感受将消逝，甚至最强的感受。克服愈强烈的感受，愈能产生更清晰的心。

问：假使对身体的感受保持稳定的注意，亦即假使我们能够保持对感受警觉而没有心的涉入，我们的心如何受益？

答：这不是心涉入的问题，而是心运作的方式。心应经由警觉的运作而连续运作，它的思想功能将不干涉；不得对感受有思想。假使我们正念于任何的感受，当感受消逝，心将变成清晰与稳定，并生出慈悲与宁静，此外，感受不祇是身体的感受，同样还有精神的感受，但是这些最好留给较后阶段处理。

问：我们如何在我们的日常生活中保持正念？

答：当我们走路，我们的脚接触地面，正念于接触；当我们握住东西，在手上有接触；当我们看到东西，在眼睛有接触；当我们听到声音，在耳朵有接触；当我们嗅到味道，在鼻端有接触；当我们吃，在舌尖有接触；我们能够在这些事物及很多其它东西上保持正念，但是最好是在身体的任何部分的接触都能保持正念，这些较容易抓取与把握。

问：这个形式的禅修能够有什么利益？

答：这个形式的禅修能净化自己，克服忧悲苦恼，达到正道，获得涅盘。经由净化的意义是清净心灵及强化道德观念，心因为清除五盖：昏沉、贪欲、瞋恚、散乱和疑虑而静止下来，心是净化了贪、瞋和无明——至少维持一段时间。道德观念是强化了，非经由接受社会的约束，而是对一个人在不道德时候的作为有更大的警觉。忧悲苦恼有生理及心理的两种形式，生理的忧苦在身体生病或不能适当地运作，悲恼在心受干扰时生起，这个形式的禅修帮助身体适当地运作（我在此祇提有许多个案由于禅修而治疗身体的失调和疾病，但是这些祇是获得真实解脱成果的小的副产品）。这个形式的禅修帮助人获得心灵的和平。一个和平的心是这个人既不会生起黏着，也不会生起厌恶，并且不受忧、乐、恼、瞋的影响，此心杜绝认同任何情绪，因此不涉入周边的苦乐。达到正道是具备是非的辨别力，人永远不会真的知晓这个道理，直到他自己体证实相，涅盘祇能由深度的勇气和高度的努力才能获得。

第七章 佛使比丘 ACHAAN BUDDHADASA

无论禅修者做的是隔离式的系统训练，
或是自然的训练方式，
他必须做在日常生活中
将毗婆舍那与正念紧密结合。
有智能的人没有过去或未来，
他了解自由其实就是知道
没有获得或失去任何东西，
不必追求或存有何任东西。

佛使比丘（Achaan Buddhadasa 1906～1993）或许是当代泰国最有名的法师。他除了是一位佛教传统和经典的大学者之外，也博学许多知识领域。他用泰文及英文写了很多关于禅定、比较宗教学和在日常生活应用佛法的书。在佛使比丘一本钜着《出入息念》（Anapanasati）中，他详尽解说练习正统的呼吸法，从最初级到最后的觉悟，虽然这个方法是他自己修行的重心，但近年来他更倾向以很开放的方式来教授如何把禅定应用于日常活动。他是一位很有包容性的教师，强调所有宗教的核心或真理都是一样的，所以经常引用所有宗教的形象和说法。经由佛使比丘的甚多法义的短论及绝妙的简单谈话，他成为泰国佛教的领袖之一，把泰国佛教从简单的宗教仪式提升到透过不执着而得到和平。

进入「解脱自在园」（Wat Suan Moke），会感觉人与自然之间有禅宗式的和平与和谐。「解脱自在园」是一座居住少许尼众和三十至五十位比丘及在家众的寺院，它被一个很大而且宁静的池塘和数十亩泰国南部的森林所环绕着，山丘里散布着小茅屋。佛使比丘建立一座大的博物馆，搜集很多佛教国家及其它国家的图像、雕像，透过它们来展示佛法。博物馆中有很多佳作是出自一位从日本禅寺来亲近佛使比丘的西方人，他后来在泰国南部海边的一个洞窟坐禅时死亡，该洞窟和他的笔记充满优美的图画和赞叹觉悟的喜悦。

跟佛使比丘居住在一起的人可以自由练习各种修行法，他可以独自静坐，修炼严格的呼吸法，如密集的正统练习法，或在佛使比丘的指导下研读典籍。而更普遍的是住在「解脱自在园」的比丘和尼众在寺院中做各种工作时，练习一种动中禅，这是佛使比丘教法的主要焦点——经由每日的活动练习自然禅法，虽然他不否定其它上座部教师所宣传的严格密集禅修法也可获得内观及解脱，但他警告我们，若黏着于任何修炼、禅定法或任何心的特别状态是危险的。

佛使比丘弘扬自然发展的内观，他不自认为是指导人家修炼的老师，他衹认为是提供舒适居住地方，及提供一些如何允许自然智能开展的良方的好朋友。他的大部分自然修法，是鼓励人们去看清楚，任何欲望如何使他们痛苦。禅修可以帮忙消除错误的知见，让我们愈能看清在不停变动的世界里，追逐身外的个人利益或快乐是无意义的，并且看清实现内心的和平来自无求。这种对正道与道德自然开展的方法、清晰的知见及无私是佛使比丘接近真理的方法。它是一条清晰、简单和没有神秘性，导致智慧之乐及熄灭痛苦

的方法。

佛使比丘会说流利的英语，并有很多西方信徒跟他学习。他由一个很小、很简单的森林茅蓬搬到一间靠近寺院门口较大较永久性的茅屋，并在那里接待很多参访者。他是开朗的及可亲的。关于佛使比丘更详细的资料可看 Donald Swearer 编撰，Westminster Press 出版的 Toward the Truth（《迈向真理》）。

自然内观法　　/ 佛使比丘 着

本文将介绍两种训练专注的方法，一种是经由自然方式产生，另一种是经由系统的训练方式产生。两者的效果相同：精神专注而有助于细密的内观。不过，有一点要特别注意，以自然方式产生的专注力，通常已经足够用来内观，而由系统训练所得到的专注力，不但往往超过所需，不知如何加以应用，甚至可能会产生对这种高度禅定的错误满足，当心在高度禅定时，很容易获得极度的快乐，因而黏着在那种状态，或是误以为那就是涅盘的境界。自然方式产生的专注就充份足够作内观，而完全没有任何副作用，也没有系统禅定训练可能产生的缺点。

自然内观

早期的经典，有许多地方谈到，人们在自然的情况下获得不同程度的觉悟，佛陀如此，其后很多的教师也是如此，他们并没有采用后期经论所教的方式，于森林内坐着，专心地练习把注意力集中在某个对象。

很明显地，佛陀对最早的五个弟子有关无我的谈话，以及后来对上千位弟子有关《火烧之教诫》（^Adittapariy^aya-sutta）的教导，并不是一种系统式的训练课程，然而，弟子们的智能、洞察力就在这些对话中自然地产生。这些例子明白显示，当一个人想要明白了解一个问题时，专注力就会自动、自然地产生，而且其引发的观察力，可以非常深刻而稳定。就像我们做算术时，精神会自动、自然地集中，又如射击，当我们在瞄准目标时，心念会自动地专注、平稳。这就是心念如何自然地专注的方式。由于这种方式一点也没有魔术的、奇迹的或令人敬畏的，我们常常会完全忽视它，殊不知经由此种自然的专注法，多数人就可获得解脱。我们仅仅经由自然专注就可以获得解脱、涅盘、圆满的觉悟。

所以请不要轻视这种自然就可产生的专注法，它是我们很多人已经拥有或有能力去开发的方法。我们可像古代的修行者一样，即使不懂现代的专注技巧，也可利用它，并因而获得觉悟。

想对我们身心世界，也就是五蕴有完整的认识，其所需具备之内在觉察力，必须经过几个阶段。第一个阶段是喜悦、快乐、舒服。把一件事情做好，或是布施（可说是获得功德最基本的方法），都可以得到快乐。再高一层是道德或完全清净的言行，它会带来更大的快乐。比这两种更深入的喜乐来自专注（禅定），即使是最低层次的专注，都能带来很大的喜乐。

当这种喜乐引发之后，它能够使我们的心寂静下来。通常，我们的心不易自制，不断受到外在各种想法及感受的诱惑而成为奴隶，随境界起伏不定。但是随着内心喜悦的来临，内心的平静、稳定也跟着增加；当稳定度良好时，会产生完全的专注。这时候的精神状态是寂静、稳定、富弹性、收放自如、轻盈、自在，适合于处理任何事情，尤其是清除无明。

这样的喜乐与宁静并不会使心死寂、顽固如同顽石一样，绝对不会发生这种后果。此时与常人不同的祇是心更平静，更适合思考与内观，身体则没有什么不同。这时心的境界是完全地明朗、冷静、稳定与自制，换句话说，非常适合工作与认识。这正是我们要追求的专注程度，而不是不动如石头的高度专注，这种高度专注不适合了解、分析事情真相，深度集中心念，全然无法透视真相，它是在一种无觉知的状态，不适合作内观，深度禅定是内观的一个主要障碍。当要做内观时，必须离开深定，回到较低程度的禅定，然后才能运用心力。深度禅定祇是工具，我们宁可有适合内观的平静、稳定的心，当我们使用这种平静、稳定的心来内观，会对全体世界有正确的见解。这种内观能力可以自然地产生，就像佛陀弟子亲闻佛陀说法后自然获得一样。这才有助于正确思惟，并带来正见的内观。而它并不需要任何仪式，也没有什么秘密。

这并不表示内观力可一蹴即成。因禅定力的深浅及运用方式的不同，随时可能获得初果，但不可能一下子就完全觉悟。透过专注与清晰地观察，将能感受到非常特殊、深刻的内观经验。如果获得的是正确的内观智，就能亲身体会事实真相，当练习熟练，体会随之深化，终而对所有的现象都能如实知见。即使获得些微的内观力，也能使人在修行上得到初步成就，至少，也会使人得到圣者的最初果位，假使没有达到这种成就，也能使人有高尚的品德。如果环境配合，而且心念品质足够，甚至可以得到完全的解脱，这完全看因缘。但是，无论成就是高或低，祇要心能自然地专注，内观力就会自动引发，就能更接近事情真相。如果一个修行者在平静、专注的状态下，诚实地去听闻、思考、研究，并希望因此能认识它们的实相，那么他的认识就不会错。他通常会因而获益。

不追求，不存有

所谓透视事物真相，指的是看清事物的暂时性、不完美与无我，了解到没有任何事情值得追求、存有（being，译按：应是 bhava「有」之译）；任何东西都不值得去抓牢、去黏着。即使祇是概念或记忆上的喜欢或厌恶，都是黏着。我们说没有任何事情值得追求或拥有，意思是指没有任何事情值得黏着。「追求」就是把心放在财产、地位、健康或任何喜欢的东西上，「存有」就是固执一个自我形象，并以之区别一个人的状态，如丈夫、妻子、富人、穷人、胜者、败者、人类，或自己。如果我们深入观察，会发现即使认为自己是「我」也毫无乐趣，因为企图成为任何东西都是痛苦的，相反地，如果完全放弃对「我」的黏着，就不会有痛苦、烦恼，这就是前述没有任何事情值得追求或拥有，祇要黏着「我」就必受苦的意义。当存在「我」的概念，必然生起与之相应的、属于这个我的「我所」，因此一个人有了「我的」孩子，「我的」妻子，「我的」这个，「我的」那个等等，然后一个人就有了做为一个丈夫或妻子、主人或仆人等的责任。而维持「我」就会挣扎、受苦，而这些烦恼与挣扎，其实是盲目迷恋或黏着「我」的自然结果。

如果停止追求、存有，一个人要如何生活下去呢？对不了解的人而言，这样的疑问是很自然的。追求、

存有都来自染着、渴求的心，这样的心总以为必有东西值得追求、存有，因此会努力去追求、占有，而这必引来沮丧、焦虑、烦恼、烦躁，至少也会带来很大的精神负担。了解这个道理，我们必须时常保持警觉，时时观察不要去追求、区分「我」的状态，而使心成为外物的奴隶而不自知。聪明的人知道去远离这种不良的影响。

如果自身能力尚不足以抗拒这些影响，仍应保持注意，确保在追求、区分「我」的状态时，不要有缠结与情绪起伏。

万物是无常的，没什么价值、不属于任何人。紧抓与黏着任何东西的人，无论是欲望生起之初、追求执取过程中，或是最后取得之时，均会受到伤害。无论那个阶段，祇要有黏着与执取，都会有被链子绑住般的束缚，会领受到痛苦。即使黏着于善事，也会有相同结果；如果一个人做善事时，存有黏着，那么他的烦恼可不会少于做恶事。所以我们在行善时，必须随时保持正念以避免黏着。

有人会问：「如果没有任何东西值得追求或存有，是否意味我们就不该工作，或不该累积财富、地位和财产？」理解本文主旨的人都能了解，一个具备正确知识与理解力的人，远比一个受制于贪欲而无法开启智能的人，更适合在俗世工作，因此，我们当然可以工作，但要正念现前，不要因贪欲而工作，如此，无论工作的结果是成功或失败，都能顺其自然，心无挂碍。佛陀与他的许多弟子，正是完全没有贪欲，仍然做出有意义的事情，我们可在记载佛陀生平的文字中发现，佛陀一天祇睡四小时，而其余时间则在工作；我们今天有很多人，一天可能花上四个小时以上的时间在娱乐上呢！

慈悲与智能

如果背后推动追求与占有的染着心完全消除了，那么剩下来的又是什么力量推动佛陀及其弟子们活动呢？是兼具慈悲的明辨力及智能。即使是支持生理需要的活动，诸如接受食物或吃东西，也是念念分明地做。他们毫无染着，生活中一切活动完全没有贪欲，但是具备一种能力，知道什么是该做的，什么是没有必要做的，就是这种明辨力驱使他们做包括乞食在内的所有活动。如果找到了食物，很好；如果没有，也不会挂心。生病的时候，他们就所知尽力处理，万一得了重病，他们知道死是自然的事，身体终究不受人控制。生或死对他们来说并不重要，两者是平等的。他们没有任何欲望。

一个人想要自烦恼解脱，这是最好的态度。也就是要有肉体是没有一个「我」在控制的概念，祇有明辨的智能使身体自然活动，这种明辨力能让身心自动自然开展、毫无执取、贪求。佛陀的例子显示，慈悲与明辨力足以让没有贪求的人生机盎然，使人的言行比受制于贪欲的人更好。辨别力被贪欲遮盖的人，因为自私而祇做利于自己的事，相反地，有智能的人，可以完全无私地做事。

一般人对于「没有任何一件事值得追求或拥有」这句话，无法接受，也不相信，而了解这句话真义的人，却深受鼓舞，因为理解这句话的人，他的心会是事物的主人而不受其控制，处理任何事情，都能深信

自己不会成为外物的奴隶。一个人不能把事情处理好，常常是由于太在意得失，出发心是贪；贪的结果是不能好好掌握自己，不能保持恒心、诚实与平常心。每一个失败、毁灭的例子，根本原因都是不能控制贪欲所造成的。

了解真相

了解事情的本质、真相是每个佛教徒的目标，藉此才可获得解脱。无论我们追求的是世俗的利益、财富、地位、名声；或来生的利益，如生天堂；或超俗的利益，如涅盘，唯一的方法是正确的知识与内观。内观使我们成长并开启智能。除了透过内观，没有别的方法可使我们净化。解脱之钥就在明白地观到万物无常，没有价值可言。我们本身及所拥有的任何东西祇不过是俗世的名相，祇是相对真理。一般所说的「这个」、「那个」，祇是因为社会以名称、职业等方式来做区别而已，本身不是绝对真理，我们决不能相信我们就是「这个」或「那个」，一如世俗、相对真理的看法，否则就会像被蒙了眼的蟋蟀一样，因为无法辨别方向而迷惑，甚至相互残杀至死。人类如果被贪与邪见蒙蔽，就像眼睛被遮盖的蟋蟀，会因迷失方向及慌乱而做出与眼睛无碍时完全不同的事，如相互残杀。所以我们不要盲目地黏着于相对真理，因为它们除了沟通之外，别无意义。我们必须了解身心的实相，尤其是要了解其暂时性、苦迫性与无我性，并确定能随时保持不黏着的状态。

至于我们感觉上不可或缺的金钱、地位等，我们也要视为相对真理，才能自习惯的「这个属于某某」、「那个属于某某」的成见中解放出来。自然的法则会处理「属于」的问题，我们不必受制于「我的」概念；我们「拥有」事物，祇应为了一时方便，不要真的有占据的想法，才不会反而成为它们的俘虏；当我们确实领悟这个道理，外物就会是我们的仆人，而为我们所用；相反地，我们的心念若是贪求、黏着的话，就会很在意得失，我们就会为外物所控制，宝贵生命就会消耗在追求与害怕失去地位、名誉、财产及任何东西上，成为真正的仆人、奴隶。主人、奴隶之别祇是一念之差，我们应该小心。总之，我们面对外境时，最好确认自己保持独立、清楚，不被外境牵着鼻子走，否则，我们就会处于不利的位置上，当我们执着的东西消失时，我们就会痛苦，而万物必然会消失。

当我们确实领悟到，没有任何东西值得追求或存有，离执的益处会随着内观的深浅而有程度不同的显露，这些益处是执着松动的表征，表示长久以来我们追求自奴隶状态解脱的目标终于开始有了成绩，这样的觉醒、领悟祇有在一个人厌倦黏着的时侯才会发生，一旦领悟了，就自然、自发地自缠结中解脱出来，这种情形就好象一个人被绳子绑紧，而现在要松绑了；也好比衣服上的污点，因浸泡、冲洗而清洁。此种自黏着于世界或物体的状态中突破的过程，佛陀称为「解脱」，这个阶段虽然不是解脱的最后阶段，却是趋向解脱最重要的阶段。而且，肯定可以完全自烦恼解脱出来。

苦的止熄

对物质、感受与概念的黏着一旦消除，就不再是世界的奴隶；以前受到贪、瞋、痴干扰的情形不再发生，开始成为纯净，无染的人。自贪爱世界中突破，可达到纯净、自然的状况；获得此种实在的纯净，会

带来真正的平静、冷静，而不再慌乱、争执、烦恼。佛陀称呼这种自苦与不平静中解脱的状态为「和平」，这是一种在任何状况都能保持冷静、泰然的境界，也是日常生活体验涅盘的方式。

涅盘被翻译为「苦之消失」，若从另个角度看，又意味「熄灭」、「不受后有」；所以，涅盘包含两个非常重要的意义，一个是指烦恼、苦之消除，不再有任何形式之束缚与限制，另一个是熄灭的意思，就是不再有引起未来烦恼的燃料。综合这两个意义，其实就是一种完全解脱的境界。涅盘还有别的解释，如痛苦的熄灭、染着的完全消除，或所有追求的中止。

虽然许多教派都使用涅盘这两个名词，然而他们对这两个名词的解释并不同，例如，有的认为高度禅定就是涅盘，因此，用涅盘来表示平静、冷静；可是有的甚至把完全地专注于肉欲的享乐视为涅盘。

佛陀对涅盘的定义是：由于看清世界万物的真相、本质，而自束缚、烦恼、苦解脱，同时放弃所有的黏着。由此，我们必须了解，透视事物真相，并尽力以各种方法培养此种观察力的价值。培养观察力的方法之一，是借着日夜净化精神而得到喜悦，因而自然地激发内观力，直到观察力的品质渐渐达到可以看清万物本质、真相为止；另一种培养观察力的方法，是借着有系统的专注力训练来开发，这一种方法对有些人很适合，在适当的条件下能得到快速的进步，但是第一种的自然方法，可以在任何时间、环境下练习，祇要生活简单、诚实，就能渐渐引发喜悦、平静及观察事物真相的能力，自习气染着中净化，终而获得涅盘寂静，借着这种方法，日复一日、月复一月、年复一年，我们可以很自然、平稳地真正体会到自烦恼解脱的自由，渐渐接近完全的自由、内在的圆满、涅盘。

综观自然专注与内观的方法，我们可以看到这种方法可以使人于每天的生活中体验「没有任何事物值得追求或存有」这句话而获得涅盘、自由。任何想要体会涅盘的人，必须努力净化自己，发展个人良好的德行，在这样的净化中，我们会发现自己无论工作或休闲都充满喜悦，由此喜悦自然引发精神的明净、鲜活和宁静，心更能自然、自发地做正确思惟与观察，此时的观察能使我们真正看到，没有任何事物值得追求或存有，自然会放掉过去紧抓、黏着的习气，能够自以前观念中的「我」、「我所」挣脱出来，所有的盲目渴求因而止息，烦恼便不再有任何栖息落脚处，灭苦的目标于是完成。这是我们每个人都能用自然的禅修方式获得的成就。这种超越黏着、超越「我」、「我的」的内在寂静，就是修行的最后目标，也是佛陀所证的自在境界。

毗婆舍那

为了使有关内观训练的讨论更完整，我要对佛陀没有教导，而由后来的老师开发出来的系统学习法加以说明。这种方法对不能自然地体会无常的初学者很适合，然而这并不表示，经由此种方法达到的效果中有任何是自然方法所不能达到的，因为若是仔细查阅经典，会发现自然的方法是唯一谈到的方法。有些人感觉自然方法不易了解，以为祇有大智能的人才能学，凡夫如何能学呢？于是就有老师发展出系统的学习法，由最简单的步骤开始，一步一步地引导学习者。

这些开发内观力的系统练习法，我们称之为「毗婆舍那」，毗婆舍那或内观与研究或知识上的学习不同。两者相辅相成。毗婆舍那是内在的训练，是一种严格的心智训练，与书本知识无关。早期经典并没有直接关于毗婆舍那与知识学习的内容（译按：《大念处经》、《念处经》等应是毗婆舍那的根本经典），后期的书籍才有谈到，然而，毗婆舍那确实是道地的佛教修行法，其目的是要消除烦恼，它的基础是直接、持续、专注地内观，古代的老师们为了向人们解释毗婆舍那，常考虑下列几个问题：

什么是毗婆舍那的基础？

毗婆舍那有哪些特点？

有哪些活动可称之为毗婆舍那？

学习毗婆舍那最后能达到什么成果？

毗婆舍那的基础是戒与定，毗婆舍那的意义是明晰的内观，是在充满喜悦和心无染着时的无碍观察。守戒清净时，喜乐即生起；守戒是一个预备工作。经典记载，修行可分为七个阶段，守戒是第一个阶段，涅盘是最后的结果。

当守戒圆满时，也就是身体、语言的活动都已宁静平和时，自然就导致精神的宁静，接着才会依序引发更高的修行阶段：正见、不疑，知道什么道路是该走与不该走的，知道而且清楚看到道迹，最后是具备完全之直观能力，这后面五个阶段构成了毗婆舍那，前面二个净化身心的阶段祇是进入毗婆舍那的必经之道而已。

目前，有许多老师教导系统式内观，这种练习首先是专注训练如数息法，然后才教毗婆舍那或内观；有些正式的禅定训练则开始就教内观。想要学习有系统的训练，学习者通常会到一处专门的禅修中心或安静的地方住一段时间，在这段期间，唯一的功课是密集的禅修训练，努力发展足够的专注力与察觉力，平衡精神活动，学习去经验超俗的生活、涅盘。无论禅修者做的是隔离式的系统训练，或是自然的训练方式，他必须做到在日常生活中将毗婆舍那与正念紧密结合。有智能的人没有过去或未来，他了解自由其实就是知道没有获得或失去任何东西，不必追求或存有任何东西。

愿众生能以此正见获得真正快乐与解脱。

第八章 阿姜念 ACHAAN NAEB

由于我们总是希望现状能改变，
因而没能清楚地看到当下现况；
如果我们注意到的不是现况，
这样的修行就是离开了中道。
我们可以看出，
建立平衡中道并非易事；
基于这个理由，
具足正见是极其重要的，
我们必须了解，
内观并不是出自努力或深定，
而是出于正念。

阿姜念（Achaan Naeb 1897～1983）出生于一个与缅甸毗邻的泰国省份的省长家庭，她在三十五岁时，在阿姜帕吞塔（Achaan Pathunta U Vilasa）的指导下，学习佛教心理学与内观禅修法。十二年后，她开始教导别人，并于许多寺院建立禅修中心，最后是在皇家的赞助下，于曼谷的金山寺（Wat Sraket）创立「佛教研究与心灵福祉协会」（Buddhist Rearch and Mental Welfare Association），接近七十岁时，她仍然从事教学工作；她的学生也承续她传播内观修行的工作。

金山寺是位于现代曼谷市中心一个安静、清凉的讲堂兼精舍，参访阿姜念就可听闻清晰而直接佛法的机会。

首先她可能指示来访者舒适地坐着，然后要求他们不要动。当然，访客很快就会自动地改变姿势。「等等，不要动！你为什么移动呢？还不要动。」阿姜念的教学就是如此直接指向苦的最明显根源——我们的身体。如果我们祇是停在某个姿势，试着不要动，最后，苦会持续增加，逼使我们改变姿势。我们整天的动作几乎都是依循相同的模式。睡醒后，我们起床，然后至厕所解除膀胱的尿涨，接着我们会吃东西以纾解饥饿的难过，然后我们坐下，来减轻站立的痛苦，随后我们阅读、或谈话、或看电视转移不安的心。我们又会移动以排除另一个不舒服的动作，每一个动作都不带来快乐，仅仅是为了纾解与生俱来就跟随着身体而无可避免的苦。阿姜念的教学非常简要，她指示我们观照日常生活与动作中出现的苦的因果，清楚觉知其中的过程就是苦的止息与获得觉悟之乐的直接门径。

阿姜念还提出许多重要的佛法观点，首先，她强调在实修之前必须具足正见，她表示，恒守中道并不容易，缺乏正见与警觉，智能将无法开展；所谓正见就是知道如何正确地察觉心与肉体，也知道染着是如何经由贪而生起，而且能够清楚地区别「认识当下事物」与「发展定力」这两者之间的不同，知道前者是正确的练习，后者是不正确的练习。

她特别强调内观修行与定力修行的区别，修行中对定力或特殊养生法的黏着，会障碍智能。内观祇要直接观察当下的心与肉体，切勿强行作意或专注，当务之急是直接地认识在任何姿势下的心与肉体。我们将清楚地看到苦与不满足是如何驱动我们每天的动作，我们也将看到心与肉体是持续地改变，心与肉体是分别的，空无的。

阿姜念表示，祇有在内观练习中，透过对心与肉体的直接认识，智能才会生起。她强调佛陀教法的独特地方，是视四念处为通向所有内观的门径。她指出，祇要练习观察当下，特别是我们的心、肉体，及一切动作的因果，就可以了，不需要再从事其他特别的事。

阿姜念鼓励我们如实地听闻，这样子就可以获得智能，她说：

如实地听闻，意思是在听闻时没有预设观念或意见，如果我们以封闭的心去听闻，我们的既定想法或意见将不可避免地会隐藏真相，在这种情况下，我们将无法获得智能，因此应将这些放一边，以开放的心去听闻，不要去想「我们的」老师以前曾经教过的东西，也不应考虑说话者是谁，是否为我们的老师；不要对他有任何成见；我们必须以开放的心听闻，试着思惟这些话是否合理，是否会引导我们通往真理。

泰国的许多佛教中心是根据这个传统来教学的（缅甸也是如此），他们欢迎西方人士参访与学习，以亲自体会智能与自由的成长。

内观的开发　　　／阿姜念 着

两种开发心灵的方法

佛教有两种开发心灵的方法，一种是内观（毗婆舍那）的开发，另一种是定力（奢摩他）的开发。后者着重在专注力；一个人要不断地注意一个目标，而且专注力是依循单一的轨道，以趋向清澈的宁静境界，这种心灵的开发并不会带来对事实及其因果的了解，祇会带来宁静。另一方面，内观的开发则要了解「存在的实相」，换句话说，就是要证知肉体与心。这种证知是开发内观的目标。

首先，我将解释在宁静的开发中，专注力的构成要素，这是因为专注力的开发不能同时用于内观的开发上，反之亦然。对此点请不要误解，一个人当然可以先进行宁静的开发，等待达到专注力了，再进行内观的开发，但是，把这两种方法混在一起用，却无法达到内观所预期的效果。

宁静的禅修是集中注意力在一特定目标上，在传统上，宁静禅修专注的特定目标有四十个：十个是颜色与元素，十个是不净观，十个是忆念，四梵住（或四无量心），四个是没有边际的禅修，一个是对恶心食物的忆念，最后是对地、水、火、风四大的分析，这些对象都可以在开发宁静时用来做为禅修的对象。

专注于前面提到的四十种禅修对象并不会导向内观，因为内观禅修是以变动不居的心理状态与肉体做为禅修的对象。虽然专注的定力可以开发出心灵的巨大力量与极大的快乐，但是这种极乐是短暂的，与通向涅盘的正念大异其趣，祇有内观修习才能止息忧伤。

在更深入地谈到内观开发之前，首先我们应该了解内观是什么，它的功能及用途是什么。简单地说，内观是一种智能，让一个人看到心理状态与肉体是无常的或短暂的，不圆满的或苦的，无我或没有自我，我们认为会有「自我」或者「本我」或者「灵魂」，是出自对真相缺乏认识的误解，事实上，「自我」祇不过是心理状态与肉体一连串快速生灭的活动而已。

知道内观是这种智能，那么它又有什么功能呢？内观具有摧毁所有隐藏的烦恼、贪欲与错误知见的功能，至于用途，内观能开启我们认识心理状态与肉体的真实面貌。那么，所谓的真实面貌是什么呢？就是了解到心理状态与肉体不是永远的、充满苦的，而且不是身见、灵魂或自我；换句话说，内观的开发并不是创造出存在的三个特性（三法印）无常、苦与无我，也不会骗你认识这些特性。不！这三个特性是本来就在那里，无论任何人是否看到或了解它们，它们永远都存在，我们没有看到或认识这些特性的原因是使用错误的方法去理解与分析它们，祇有透过正确的方法去开发内观，我们才能看到存在的真实面貌。

这就是开发内观的唯一目的，再也没有别的目的与这种心灵开发有关。我曾经听说，有人未曾研究过内观的开发，却宣称闭上眼睛就能看到天堂与地狱，另外有人宣称借着内观的开发，能够帮人治病，使无法生育的人生下小孩；更有人宣称，借着内观的开发，他们能看到彩券的号码，能够说出别人的未来，或者能够在空中飞、在水上走、在地底穿越，让自己隐形，或是成为千里眼、顺风耳，所有这些技能都不是发展内观的目的，也与内观没有任何关系，这些特殊能力都祇是专注定力的结果。内观的唯一功能是摧毁染着以及诸如贪欲、邪见与无知等心灵的特质，它们是生死轮回的根源。这就是智能的成长。

智能有三个来源，即：

一、来自听闻他人教法的智能。
二、来自个人对存在的真理的思考与反省，于反省期间，能够暂时摧毁烦恼。
三、来自对无常、苦与无我三种特性亲身体会的智能，这种实际体验就是内观智慧，借着这个工具，烦恼可以完全而永久摧毁。

精通闻慧之后，接着会产生思考；对听闻来的智能有了正确理解，然后才会有正念，而正念的结果是产生内观的智能，内观智能是奠基于前两种智能。

没有任何世俗的智能可以媲美这三种智能，祇有这三种智能能够逐渐摧毁生起轮回的原因，一旦彻见存在的三特性，智能就圆熟了，这样的认识是发展内观的主要目标，也是佛陀弘法的目的，就是要让众生

认识与觉悟法——自然的真相。

其次，我们应该要了解，到底是什么因素让我们无法领悟到存在的三特性。佛陀曾经解释是那些因素障住智能所发现的无常、苦、无我三特性；遮盖住无常的是连续性，一切状态是快速变化的，也就是说，心理状态与肉体是非常快速地生起与消逝，不过这个过程发生得太快，我们无法体会心理状态与肉体的生起与消逝，因此误以为心理状态与肉体是不变的，这就是连续性遮盖无常的情形。为了说明这种现象，让我们举看电影为例。虽然屏幕上出现连续的移动，事实上它不是由一个画面之投影造成，而是由数百张画面所构成的，一件事情快速地改变成另一件事情，让我们以为祇有一件事发生，而不是由许多的个别事件形成；就像我们无法看到构成电影的许多个别画面，同样地，我们也没能看到事实上有许多的心理状态与肉体，尤其是心理状态与肉体之生灭速度比构成电影的个别画面快得多，这就是为什么我们要去体会其中的变化是非常困难的；当我们无法体会这个事实，认无常为常的幻象就发生了。

是什么遮盖住苦呢？佛陀说，这是由于不注意身体姿势所造成的。不去注意观察身体，我们不会体会到心理状态与肉体是痛苦的，而且苦是不断地压迫我们。当我们没有体会这个事实，错误的见解立即生起，我们会视生命、心理状态与肉体是美好的，是可以带来快乐的，对快乐的贪求立即随之而起，因此带来更大的苦。

是什么遮盖住无我呢？回答这个问题之前，我们要谈一些无我的特性。无我是佛教的核心，是与其它哲学、宗教不同之所在的教理。其它宗教需要一个基本的事物做为基础，或者是无上的领导者，或是一个永远的或神圣的事物，好让人们可以拥有或依赖；但是在佛教，我们发现每一件事情都是无我的，没有灵魂或自我，没有「万能者」，因此一切的存在都具备无我的特性。现在，是什么原因阻碍我们理解无我呢？佛陀说是心理状态与肉体聚集在一起的综合认知，这给我们一个想法，误以为心理状态与肉体是一个完整而永恒的个体，接着我们就会有心理状态与肉体是圆融的、重要的，以及五蕴（色、受、想、行、识）是美好的观念，虽然我们可能已听过五蕴的生灭非常快速，我们无法分别每一个心理状态或五蕴，而体会其真正性质，我们之所以无法区别它们，就是我们无法体会无我的缘故。由于缺乏此种体会，才生起坚实或主体的迷惑，也就是说，相信有一个恒常的「我」或「自我」，这种现象发生之后，对主体的迷惑成为促成贪欲的心理因素。接着，贪会促使一个人以为心理状态与肉体是持久的，会带来快乐的。我们有必要修正这个误解，以了解存在的三特性，并成为自由的人。

心理状态与肉体有许多不同的变化，我们一般人无法分析他们，而且很难做到，除非我们：一、开发内观，二、了解发展内观的原理，三、建立正确的目的。拥有正确的目的，我们才能够克服障碍，达到开悟的境界，否则，我们将屈服于贪欲与反复幻想（或错误判断）的影响中，走向永无休止的生死轮回。

所谓正确的目的就是要了解内观主要是摧毁生、老、病、死的轮回痛苦；以及日常生活中较轻微的痛苦，我们要是想获得奖赏，或想产生超能力，或获得奇特的东西才来练习内观，我们就没有正确的了解内观的基本精神。

到目前为止，我谈到了发展内观的效果，仍未谈到如何练习。在发展内观的实际状况，是我们必须不断觉察心理状态与肉体，以便认识它们的特性，祇有我们完全瞭解心理状态与肉体之后，对它们明觉的能力才能深化，这种心理发展必须依循佛陀在《念处经》中所教示的程序，在这部经中可发现内观的四种对象，即身体、感受、心念与法，这些内容大致可分为心理状态与肉体。

警觉身体姿势与心理状态

我们了解了内观禅修的基本理论之后，我们开始警觉身体的四个基本姿势与随行的心理状态，来发展内观，各位请记住，觉察身体姿势的目的是去清楚地看与生俱来的苦与痛，换句话说，一定要不断地警觉身体的移动与每一个姿势，如果我们不如此警觉，将永远无法体会苦的真正范围与性质，对于身体的每一个移动，我们必须勤加练习，加以觉察，譬如坐下、躺下、站立或走动，我们必须对每一个移动都能警觉。

当我们坐、立、躺或行时，我们应该全神贯注在肉体的姿势上，走路的姿势是肉体的移动，而不是脚接触地板，坐姿也是如此；我们必须小心地察觉整个坐姿，而不祇是接触座位的肉体部位，肉体的「接触」与坐的姿势是不同的两件事，有时候练习者想要察觉坐的姿势，结果却是察觉「接触」，因此，他并没有察觉坐的姿势。如果练习者注意的是「接触」，那么他必定全神贯注在「接触」上，如果他注意的是坐的姿势，他必须注意正在坐的当刻。「接触」与坐的姿势具备不同特性，它们是不同的肉体，有不同的认识途径；它们在各方面都不同，当我们要观照任何事物，我们必须注意正确的对象。

我们也要注意在特定姿势中，各种心理状态与身体动作，无论我们是否正在做某件事情，还是在想着事情。我们以坐的姿势为例，我们应该意识到、注意到坐的姿势，而且我们必须体会坐着的姿势是肉体，而注意到那个姿势则是一个心理状态，我们必须区别肉体与心理状态的不同。当我们正在注意一个心理状态或肉体时，我们也必须知道是何种心理状态或肉体。借着了解许多不同的姿势，我们将知道每一肉体的经验都不同。如果我们不知道这是在一特定时刻的「坐着的肉体」，或是我们祇知道它祇是肉体，我们就不算是练习正确的方法，因为我们仅仅知道它是肉体，并没有体会到肉体的分别与改变，我们将错误地以为祇存在一串连续的肉体，而那「一个」连续肉体正在坐、立、行等等。当我们祇是看到没有改变的肉体，相信有一个不改变的「自我」，这种邪见就会生起。因此，当练习内观时，我们必须在任何时候都去敏锐地警觉到，我们注视的是什么形态的肉体或心理状态，祇要我们能迅速思惟任何形态的存在，我们将渐渐地能够分别它是一个心理状态或肉体。

这种情形就像我们开始学习写字，起初我们必须学习字母，认识它是 a 或 b；我们必须学习与记忆每个字母的形状，如果我们不记得每个字母的形状，我们就无法阅读。有些孩子可以毫无困难地说出 ABC，但是如果你要他们指出任何一个字母，他们做不到，这是因为不认得每个字母的形状。同样地，如果一个练习内观的人不能认识坐姿的特性，而祇是对着自己说或想：「坐、坐」，他就不算是正确地练习。练习内观却不了解心理状态与肉体的不同形态，就像是没有学习每个字母的形状就想读 ABC，或是看着一列字母，却无法阅读。基于这个理由，我们必须试着去警觉肉体的每一个姿势与心理的每一种形态，以认识每一个

的特别性质及它的不同——既然每一个都有它自己的特性。我们将因而可以看到这些状态不停地改变。如果我们以这种方式孳长智能，我们将体会到心理状态与肉体的真正特性。

以无欲的警觉做正念

佛陀曾说，我们必须练习内观来看清实相，为了做到这点，我们首先必须摧毁对事物之黏着与厌恶，因此，当我们正在对心理状态与肉体做正念时，必须小心地观察，保持心理警觉。发展无欲的警觉是对正念的正确态度，就好象观看演员们在演戏，对还未上场的演员，我们不要想去看他，同样地，我们不要紧紧跟随着正要下场的演员，而祇应将注意力放在正在演戏的演员；我们的唯一兴趣是在看演员表演，而不是在指挥它。我们是由五蕴（肉体与心——受、想、行、识）构成，五蕴就像一部电影，日夜不断地上演，甚至我们在睡觉、坐着或呼吸时亦然，它不断地以每一个呼吸、一进一出地演着，直到我们死亡，然后开始扮演另一个角色，如此无止尽地演下去，这就是所谓的轮回。

欲了解心理状态与肉体，不必到他处寻找。我们在练习时，对待任何事情都必须保持中性的感觉，就好象对待一位演员于任何时刻所扮演或出现的角色。我们必须像一个旁观者以中性的感觉保持觉醒，因此，如果我们的心在彷徨、徘徊，而我们并不喜欢它如此，这样的态度就不正确，正确的方法是去察觉徘徊、彷徨的本身；我们也应该确实明白，我们是在察觉彷徨不定的心理状态，我们必须理解，徘徊的心是一种心理状态，否则我们会误以为是「我」在徘徊，因而让我见继续存在，而不是在消除我见。

就像现在这样的分析，当我们在警觉徘徊的心时，我们应该检查并没有所谓让这个徘徊的心消失的欲望。

在对徘徊的心做禅修时，如果以为内观的目的是要让它消失，这种想法是完全错误的。内观绝对无法以这种方式达到，为什么呢？因为如此是错误地想要控制自然，幻想以为有一个「自我」可以控制心或强迫徘徊的心消失。现在，如果经由很大的努力而依我们的愿望让它消失，智能不会因而产生，相反地，祇会孳长对某些特别的心理宁静的错误看法与欲望，祇要徘徊的心消失时，我们就会感到高兴，而且相信我们的禅修很有效，因而加深「自我」、「作者」之幻想。当徘徊的心消失时，取而代之的是专注或宁静的心，此时，我们感觉可以控制这个世界，而失去体会心理状态与肉体是无我的，终究不是一个人所能控制的。

没有人能够控制或指示心理或肉体的活动，维持至某种特定的形式，如果一个人错以为自己可以控制心理状态与肉体，这种想法祇会带来误解，事实上，即使一个人不做禅修，也不用想让徘徊的心消失，它终究会消失的，因为任何生起的心必将消逝。所有的心理状态与肉体都具备三特性，如果我们没有机警地观照它们，那么误解会立即发生，贪、瞋或我见等烦恼跟着生起，而当烦恼出现时，它们会障碍内观。当心出现徘徊不定而禅修者不希望这件事发生时，不喜欢的感觉就会发生；当他有了不喜欢的感觉，会企图以极强的专注来获得稳定的心，并停止徘徊的心；换句话说，他的心是以宁静或愉快为目标，自己已经紧紧黏着于定境。正确禅修的人不应该生起黏着与厌恶。

禅修者不能经常保持正念的一个原因是没有正确认识正念的方法，例如，当他在注意一个姿势时，会发现苦迟早出现在那个姿势。当苦出现时，他应该去察觉这个苦，丝毫不要去压抑它，就如同察觉徘徊的心一样。如果我们借着专注于苦以压制它，这样的念是以贪为目的，而不是仅仅去观察对象，这也表示追求中道的心理平衡所需的适当心理消失了，这是由于我们的意识转至好恶感的缘故，当我们要苦消失时，这是黏着，当苦并未消失而我们不喜欢它时，这是厌恶；如果苦正如我们所希望地消失，跟着来的是更进一步的黏着，这样的修行不是修正念的正确方法；而由于我们总是希望现状能改变，因而没能清楚地看到当下的现况；如果我们注意到的不是现况，这样的修行就是离开了中道。我们可以看出，建立平衡中道并非易事；基于这个理由，具足正见是极其重要的，我们必须了解，内观并不是出自努力或深定，也不是出于我们希望去知道或理解，而是出于正念。如果我们没有获得灵敏的觉察力，即使用再大的努力与定力，智能也不会产生。

以这个演讲为例，当你们在听演讲时，从未练习正念的人祇会获得少许的了解，而那些已经练习过正念的人则会对内观获得一些认识，而如果你非常敏锐，可能在听演讲时即得到深度的内观智能；如果你有正见与正念，便可以在任何地方对正在发生的当下事实（不受我们的好恶所影响）进行禅修，如果我们以正见与正念去注意眼前的事实，我们可以在任何时刻达到解脱的第一个阶段。就如佛陀住世的时候，经常在他讲完话后，许多人会立刻达到不同阶段的解脱，因此内观是源于正见而非努力或深定。

注意姿势以体会苦的本质

现在让我们回到前面我所谈到的内容。为什么要注意姿势呢？因为我们这么做才能体会苦的本质；如果我们没有注意姿势，那么姿势如何能告诉我们苦的真相呢？再者，如果我们对正念的方法没有正确的了解，我们也不会体会苦。当改变姿势时，如果我们没有注意到旧的姿势是苦的，那么新的姿势可能蒙蔽了苦的真相。因此，我们必须保持警觉，很机警地发现我们改变姿势的原因。如果我们在改变姿势之前能看到原因，那么新的姿势就无法掩盖苦的真相。当我们随时都察觉姿势，会发现经过一段时间之后，苦必然产生，而且祇有到那个时候我们才想要改变姿势。当某个姿势有了苦，我们便不喜欢那个姿势，而当某个姿势因为不再令人舒服而不喜欢它时，任何对那个姿势的欲望将会消失；当对那个姿势的欲望消失时，对那个姿势的厌恶会取代原有的黏着，厌恶的情绪跟随苦受而产生。

就变换姿势而言，虽然我们曾经喜欢旧的姿势，而现在却希望它消失，取而代之的是厌恶；当厌恶进入心中，因为新姿势比较舒服，欲望即黏着至新姿势，因此，我们可以看到，任何姿势都会有黏着与厌离，然而，修行者经常没有认识到这点。为了察觉到姿势，练习者必须了解到，改变姿势之前，他应该随时都清楚为何要改变姿势，如果我们不知道何以改变姿势，我们就无法也不会视苦为苦。我曾经问一个修行者是否知道他改变身体姿势的原因，其中一个回答是他坐太久了，祇不过「要」换姿势而已。这样的回答当然是不正确的，他的这个原因至少没有把苦的真相显露出来。因此，我进一步问他，为什么坐久了就必须改变姿势，其中必然另有原因或理由。坐久了而令人「要」换姿势并非真正的原因，修行者必须找到更精确的理由，例如，是什么理由迫使一个人「要」改变姿势？如果他是以这种方式追问，会发现自己因受到苦的影响，而被迫改变姿势。任何时刻都是苦在逼迫一个人改变姿势。

现在，让我提出反面的问题。一个人可以保持一个姿势而丝毫不动或不改变吗？答案当然是否定的。即使我们不想变换姿势，不也是被迫去改变姿势，完全不依循我们的愿望吗？我们在前面提到，有人认为是因为自己想坐，所以坐下，自己想站，所以站立，现在是否也可以说，因为想要坐下或改变姿势，所以这么做？就如刚才说的，我们是因为痛或苦，是因为不舒服，所以改变姿势。这就是为什么修行内观的人，必须找到每次改变姿势的原因；他必须了解到，每次改变姿势都是出于痛或苦，如果任何时刻都能以这种方式理解姿势的改变，而对当下的事物念念分明，我们将体会存在的基本特性。

现在，当我们体认到我们是因为苦而被迫改变姿势，我们应更进一步质疑，找出是否另有别的理由，如果回答是为了舒服所以改变姿势，这是不正确的，因为这是对快乐的扭曲。正确的答案是我们为了治痛才改变姿势，不是为了追求快乐而改变姿势。错误的回答是出于误解，如果对改变姿势的原因没有正确的认识，烦恼会因而孳长。

变换姿势以对治痛苦的现象，显示我们随时都必须治疗它们，既然随时治痛的情形与不断吃药的情形类似，我们不应该误以为变换姿势的理由是为了求得快乐。这就像慢性疾病的疗养一样，我们一点也不该视疗病与治痛为快乐的事。

旧姿势的苦容易理解，新姿势的苦则不易理解；一个人有了智能可以看穿新姿势的苦，如果没有智能，贪必然生起，这就是为什么我们必须设法找出新姿势的苦在哪里，有什么方法呢？方法就是要了解为什么我们会改变姿势。当我们理解到，我们是因为有苦受所以改变姿势，我们还必须更进一步理解，事实上，任何姿势都是有苦的。坐会成为苦，站会成为苦，因此我们才会改变姿势；所有姿势都会变成苦，所以必须不断改变姿势，我们躺下一会儿，苦就会产生，刚开始时，我们认为躺下是快乐的，所以我们要躺下，但经历了一会儿，我们注意到它也是苦的，因此我们了解，苦这个事实是可以在任何姿势发现的。以这个方法去理解各种姿势，那么以为他们是快乐的错觉必将消失，祇要我们以为任何姿势都是快乐的，错觉即生起，我们将无法消除它们。

正如前述，理解旧姿势的苦是容易的，因为苦受较明显，但是要理解新姿势是苦的就不容易。我们必须辨认出不同形态的苦，体会随时都要改变姿势或治苦的必要。能理解所有形成、身与心的本质是苦，就是智能。

不要黏着于任何特定状态

当我们练习内观时，我们不应黏着于任何特定状态，欲了解此点，我们再次以姿势来说明。如果我们问一个正在禅修的人，他最喜欢什么姿势，他可能说他最喜欢坐、立或行，我们会进一步问他，为什么他以那种姿势禅修的时间比别种姿势长，他可能回答，他喜欢那种姿势。因此我们必须问他为什么，他可能回答喜欢某个姿势的原因是该姿势容易使他专注，心比较不会徘徊不定；有些人会说，当他们坐下时，心念徘徊得很严重，由于他们「想要」心专注而定于一境，因此必须走动。所有这些动机都是受到贪的影响。

为了心念能够专注而走路是错的，如果我们有这种想法，就是有了错误的观念，以为走路是好的或有用的，走路能带来快乐及我们想要的东西，这些都是因为我们相信专注的心能够带来智能。如果我们为了这些理由而走路是错的。因为贪欲而走路是无法同时又拥有智能。如果我们在走路的时候黏着于专注，贪欲将生起而掩盖了走路姿势的真相；因为我们误以为走路的姿势是好的、有用的，我们会期待做那种动作。

面对诸如为什么不能先专注然后再内观的问题，我会回答，如果专注时有一个内观的对象（心与身），那么就没有问题，相反地，如果专注是出于欲望或因为你创造一个对象，那么你将无法对那个对象做内观；一个建构出来的东西不能成为内观的对象。因为直接的经验被掩盖了，我们无法在一个建构出来的东西发现真相。内观智能必须在日常生活的现实活动中体会，不会在任何与现实的日常活动无关的、被创造出来的对象上出现。

当一个人在培养内观的时候，有时他会知道他应该要体会三特性，知道心理状态与肉体是无常、苦或无我，他会在脑中反复出现这种念头，但却没有直接去注意当下的状态；而体认心理状态与肉体的无常则源于念念分明的实际练习。如果我们不知道这种体会如何产生，衹会思考心理状态与肉体的特性，而不是当下明觉现时状态，这表示我们衹是想到概念而已，而且我们相信，衹要以这种方式思考，一直到内观智能产生，就是练习内观的禅修了。然而，这是错误的认识，因为经由思考而非经验的认知并不是获取内观的方法，我们必须培养正确的因，正确的果才会产生。此后我们会亲自看到苦、无常与无我之间是如何相互关联，我们将看到任何无常的事物终究是苦与无我的，不是我们能控制的。

练习正念最重要的一点是留意当下的事物，而不要对未来期待任何事物，如此可以于任何姿势免除烦恼的生起。如果我们是为了使心平静而坐，或为了使心宁静而站，我们就不是在发展内观，贪欲不会因此消除。对平静的欲望也是黏着。无论我们留意的是什么姿势，我们必须随时小心地察觉烦恼是否生起，如此清楚地认识心理状态与肉体才是正确的练习方法。不要强迫自己坐很长的时间，或固定长的时间，如果像这样练习，是错误的方法。我们不要强迫自己。如果我们强迫自己，这些练习都与「自我」的迷惑有关，而且这种迷惑也会跟随所有姿势。企图以这种方法控制动作不会带来内观的智能。为了要获得内观智能，不能有任何控制欲望或时间表（如于预定的一段时间内保持某种姿势，或预约一个时间做特定活动），衹要留意那些迫使你改变姿势的正确原因即可。

如果我们认真地想想，将体会到我们必须不断地改变姿势，而这件事一点也不是快乐的。当我们考虑了所有姿势而体会这个事实，就会摧毁掩蔽苦的迷惑；迷惑摧毁了，以苦为乐的错误见解随即摧毁，智能因而生起。要体会这点必须要有正确的了解。苦是四圣谛之首，体会苦的人可以说就是看到了存在的真相，摧毁认识苦的障碍是体会真理的方法之一。

更进一步，我们要了解留意任何姿势的另一个理由，就是要认识无我的真理。当我们没有留意坐姿或卧姿，我们就不会知道是什么在坐、是什么在卧，如果不知道什么在坐、什么在卧，必定会以为是「我」在坐或卧，因此，当苦于任何姿势生起时，我们会认为是「我们」在受苦，这是因为我们仍然相信，受苦

的是「我」。如果我们仍然感觉「我们」在苦或苦中有「我们」，我们就仍未消除「我」的观念。是谁在受苦呢？是肉体？或心理状态在受苦？如果检查心理状态与肉体仍看不到事情的真实面貌，表示我们仍然黏着于「自我」的迷惑。当我们留意姿势时，应小心观察是否有肉体与心理之外的东西存在，它们是否就是永恒或「自我」，这一点很重要，必须要牢记，否则我们不能消除「自我」或「我」的迷惑。

对所有肉体与心理状态保持念念分明，是注意身体姿势的基本练习。对所有看、听、嗅、尝与触保持无间的留意也是必要的，当我们经由眼睛认知一个对象时，我们必须留意到，这是看的心理状态；当我们经由耳朵认知一个对象时，我们要留意这是听的心理状态；不必去留意声音，要留意的是听觉。如果一个老师没有正确的认识，可能告诉练习者，留意声音或听觉都可以，因此，这个老师可能会建议学生，如果声音比较明显或清楚，就去留意声音，如果我们是用这种方式练习正念，就是错误的练习方法。

留意颜色或声音无法通向内观，因为我们愈是留意颜色或声音，我们衹会愈专注，而不是内观。正如前述，这不是正确的练习方法，因为贪欲、错误见解与妄想会不断地确认「我」见。是听觉让我们认为是「我们」在听、在感觉等，既然贪欲与错误的见解不会在听的时候把声音当成是「我」，因此不必留意声音。贪欲、误解、幻想出现的地方，就是我们借着正念去消灭它们的地方。因此，我们必须在听的时候留意听，我们也要知道听觉是一种心理状态，否则会误以为是「我」在听。我们必须留意听，使我们可以消除听中的「我」或「自我」。因此，有一点很重要而必须了解的是，当我们在听或看时，它衹是听或看的心理状态或过程。相同地，当心念在徘徊时，我们必须留意徘徊的心理状态，不要因为想要停止徘徊的心或渴望一个宁静的心而保持正念，不要让这种观念偷偷进入修习中，我们必须让心平衡地观察徘徊的心理状态。再说一次，这种情形应该与一个人观看表演或电影的情形一样（演员就像是徘徊的心），当我们观察徘徊的心时，不要想去停止它，徘徊的心本身可以展现存在的三个特性，不要以为徘徊的心没有我们要看的三特性，也不要以为三特性衹存于宁静的心中。事实上，我们在徘徊的心中较诸宁静的心更容易体会三特性，因为我们更容易在徘徊的心中看到心是如何地不易控制，一点都不是「我」，而且是苦的。

留意当下的对象

继续练习下去，我们必须注意每一个对象在知觉时的初始状态。我们已经对知觉的心理状态能够保持注意，现在我们也应该注意肉体。当我们在嗅某物时，应该留意嗅并体认这是一个肉体活动，当我们在尝东西或味道接触在舌头时，应该留意味觉及此一肉体活动；另外，我们应该了解，味觉的产生并不是出于我们的欲望。例如，当我们吃到盐时，虽然可能不喜欢咸的味道，但无法改变咸的本来特性，因此，如果我们看到咸味的本来面貌，并非出于我们的好恶，那么贪欲就不会在这个时候产生，这就是为什么活在当下是避免贪、瞋的最重要方法。「当下」的意义是：在某一特定时刻，不受欲望影响的存在。我们必须留意每一个对象并认识其真正性质，如果有任何对象是因为我们的欲望而生起，那么烦恼即跟着生起。我们必须了解，任何经由欲望去认识的对象，并不能真正显露实相，因为它是建构出来的东西。我们如何能认识一个建构出来的东西之真实面貌呢？唯一能显露真相的东西是当下的东西，是由其本身展现的东西，而与我们的欲望无关。

我们必须了解什么是当下的对象。有时候我们可能自认为已经在留意当下的对象，而事实却不是这样。当下的对象，是在刹那间出现，就好象在水中抓鱼一样，我们看到一条鱼在水里某处游，便以为可以抓到牠，要伸手去抓，但是这条鱼却溜往别的方向而失手，留意当下的对象也是如此，贪与瞋始终会把当下的对象推往他处。

当我们留意任何出现的对象本身时，这对象就是当下的对象。然而，大部分的时候，我们并不是留意当下的对象或存在。让我们举个例子，当我们留意坐的姿势，就是当下的对象，如果我们的心念转到宁静的观念，我们的目标指向宁静或舒适，此时就完全不是在留意当下坐的对象，我们并不想发现坐的姿势的真相，而是在留意着尚未出现而想要获得的宁静的心。

我们必须在所有身心活动的当下都清楚地观察它们，然后才会看到它们是如何地无我与苦。如果没有将当下的存在于当下观察到，我们将是在浪费练习的时间。但是如果我们突然地发现，我们的心念已在当下的对象上溜走，那时候我们可以再度念念分明地回到当下的对象上。如果我们了解心理状态的这些特性，将能够于正确对象保持较长的正念时间，且较有机会体会真相。

现在让我们观照「吃」。我们应该保持正念并思考吃东西的理由。经典告诉我们，我们吃食物并不是因为我们要它，不因为它是食物，而是因为它是维持身体所必要的。佛陀曾提到要维持生命的一个理由，就是要有足够力量发展通往止息所有苦与烦恼的正道。具备这种想法是必要的，否则我们将无法避免烦恼的生起。我们必须了解，我不是因为食物好吃而吃它，而是为了治苦与满足饥饿。当我们为了满足饥饿而吃东西，那么即使是不好吃的食物，也能解决饥饿；如果我们是因为食物的美味而吃它，当它不好吃时，瞋即生起，反过来说，如果它很好吃，那么贪即生起，这表示我们吃东西祇会孳长烦恼；当食物好吃，贪或黏着生起，当食物不好吃，就不满意了。吃东西时没有思考这些问题，会产生更多的欲望轮回、生死轮回，这些就是苦的无尽延续。因此，当我们运用正念于吃东西时，我们必须于张开的每一口都了解吃的理由，使我们在吃的时候，祇是为了解除苦而吃。当我们吃东西的时候，如果喜欢与讨厌都未生起，内观即生起了。

当我们洗澡时，也应了解这个动作是为了治苦，在我们日常的责任中，我们应该看到这些活动的理由，我们不应为了美观而穿衣服，因此我们不要选这个或那个颜色，而是为了用衣服保护身体，抵抗寒冷与昆虫如蚊蝇，这表示无论是什么动作，它们都是为了实现涅盘与灭苦，当我们有了这种彻底的了解，对无常色身的黏着会变得愈来愈弱，但是要记住，我们必须认清肉体是什么状态，心念又是如何，而且要随时保持明觉与认知。所有的存在不超过心理现象与肉体，没有身体、没有灵魂、没有女人、没有男人在坐，没有人在站、行或睡，没有人在嗅、看或听等等，没有人在了解或知道这些事情。

净化的步骤

我们觉悟到心理状态与肉体的空性后，就达到了内观智的第一个阶段，称为「名色分别智」（n^ama-r^upa-pariccheda-^n^a&na）。这个层次的内观，使我们对任何现象都能直接地认知心理与肉体的区

别，我们必须了解，由「名色分别智」而认识的心理状态与肉体，与一般学习或听闻所认识的并不相同，没有经验到这种「分别智」的人，无法区别理论的知与实践的知的不同。因此，它认知的任何东西仍然留有「我」在听或看的迷惑，尽管具备了什么是心理状态或什么是肉体的理论知识，仍然还是很迷惑。例如，如果我问坐姿是心理状态或肉体，他可以回答是肉体，但是当他正在坐时，他是否体会坐是肉体，并清楚地将心理状态区别出来？这就是修习与理论的差别。事实上，要获得「名色分别智」并不容易，虽然它祇是发展内观所需知识的第一阶段而已；它需要很强的正念与专注，才能在每一个时刻很清楚地区别这些。

现在我们必须继续更深入地修习，这表示我们必须对心理状态和肉体保持更深层的正念。起初，我们没有注意到心理状态与肉体是互为因果，而祇是保持正念，祇知道什么是心理状态与肉体，但是现在，我们对心理状态与肉体留意得愈多，会看到愈多有关它们生起的原因。例如，当听觉生起时，我们会了解声音是听觉的一个因素；当视觉出现时，会了解颜色是其因素，在这种情况下，我们也会看到那些心理状态是随声音与颜色而生起，至于身体的不同姿势与动作，我们必须随时保持警觉，我们将看到移动中的肉体是以心念为其原因，它受到意识的鼓动。是意识指示身体去站立、坐下、走动或改变姿势，不同姿势因而产生。肉体的所有这些姿势是因为有心为他们的原因而产生，而当这一种心理状态产生时，则有肉体为它的原因，因此心理状态与肉体的产生可以说是来自条件因素，这种内观知识会在我们获得「把握因缘智」（paccaya-pariggaha-^n^a&na）后发生，当我们如此保持正念时，心与肉体之间的因果关系即彰显出来。在此之前，我们即使知道存在即是心与肉体，仍然不知道心与肉体如何产生或由什么原因产生，当我们不知道其中道理，就会以为它们的存在是来自神，正如其它宗教系统所描述的。但是当我们达到「把握因缘智」的阶段时，我们将知道它并不是由任何人所创造，而是受到因缘的制约，它们彼此之间存着因果关系，心与肉体可视为独立的因，这就像钟声是由两件东西而产生——槌与钟，如果槌没有敲钟，就不会有声音，没有人能够发出这个钟声，也没有人知道此声音来自哪里，将至何处，但是祇要这两件东西存在，声音即产生；如果我们深入体验这种心与肉体的关系，那么有关心与肉体如何产生，与什么令它们产生的疑问将会消失。

在这个阶段的内观，虽然我们知道了心与肉体的因缘，仍未完全体会他们之间的分离，尚未经验心与肉体的快速过程及消逝；心理状态与肉体极快速地消逝，而内观尚未灵敏至能观察到，因此，我们必须继续不断地对心与肉体保持正念，直到看到它们的消逝。例如，当我们由坐姿变换至别种姿势时，我们将体会到坐姿的消逝；当我们由站姿而结束站姿时，将体会到站姿的消逝，并体会一个新姿势的生起，当我们体会此点，便知道站姿不是永远的，刚开始时我们会在此曙光下经验我们的姿势与感觉，当我们体会了一个姿势的消逝，将会立刻注意到另一个新姿势的生起，然而，我们祇有在那个姿势停止时才体会其消逝，我们仍然要去体会肉体在那个姿势时的消逝与生起；到目前为止，我们体会坐姿的消逝，是因为坐姿已经改变为其它姿势；接下来我们要在仍然坐着时即体会坐姿的消逝，这表示当内观深化后，我们可以在坐着时即体会其消逝。这可在我们坐着时心理状态与肉体的快速流变中仍然注意其区别而发生；当持续练习后，这种快速流变的经验会变得果断而确定，有了这种阶段的内观，我们将知道即使是过去或未来的所有现象都将是同样地无常。当我们有了这知识，对未来的特性将不再有疑问。当我们经验并体会了各种存在的生起与消逝，那么我们就已获得了「遍知智」（samasane ^n^a&na）这一阶段的内观，它能让我们坚定地看到

心理状态与肉体的无常，可以说这个阶段的内观知识实践了存在的三法印，因为它经验了心理状态与肉体的无常，及每一刹那的生与灭，但是它仍未经验到心理状态与肉体的快速递变的清晰界限，这种程度的知识仍不够强烈与灵敏，不足以拔除深藏在我们意识之中最基本的误解或错误观点。

如果我们持续正念的练习，内观智能将愈来愈灵敏，我们的正念将愈来愈细腻与灵巧；我们愈能保持正念，我们愈能持续地活在当下；现在已经开启了当下的正念，心与肉体的每一状态的生起与消逝已有鲜明的区别，当我们经验心理状态的生灭的区别，我们将获得所谓「生灭随观智」（udayabbaya-^n^a&na）的内观知识，此阶段内观也包含前三阶段的实现，一个人能经验到第一阶段的内观，能理解所有的存在都祇是心理状态与肉体；能经验到第二阶段的智识或内观，即经验到心理状态与肉体之生起原因；及第三阶段的内观，让一个人首度经验心理状态与肉体的生灭特性，但尚未能清楚地区隔它们。

由于体证了「生灭随观智」，毗婆舍那的道路才真正开始，此阶段的知识非常重要，这种知识令人首度经验心理状态与肉体的快速流变的区分；随着正念的增强，「生灭智」变得非常灵敏，这阶段的知识揭开刹那生死，它清楚地看到心理状态与肉体于生灭中快速递变的分隔空间，要拥有这个阶段的内观，必须具备非常敏捷的智能，这种智能会根除并摧毁心与肉体是永恒的假象，它将显露它们不是持久快乐的根源，它们是「无我」，这个智能会除去许多建立在我们意识中的误解，然而，这种内观知识仍是暂时的，无法完全根除所有的错误见解，它会开始减少烦恼，特别是误以为经验是真「我」的误解。这阶段的内观知识非常强，指导老师不必向行者保证他已实证真理，他自己具足的内观知识已能够正确而肯定地判断，此刻，心中将生起很大的喜乐与光明，觉知的清晰度是以前从未经验到的，也是第一次在心中体会到真正的自由。

透过直接的经验去体会心理状态与肉体的生灭的清楚区分，与透过听闻或研读而认识是不同的，无论你听闻得多好或因研究而了解得多深，你仍未经验到真正的存在，真正的存在无法透过思考或研读而获得，如果我们思考或研读，我们祇有观念上的知识，所知道的祇与过去或未来有关，而当下的真正东西将被忽视；祇经由思考去认识事物，是透过比较去连结过去与未来，所引用的思考并没有直接经验到当下的真实状况，因此这些思考无法消除任何潜伏的烦恼，祇能透过经由正确的因与正确的练习的内观智能，以及清除所有「我」的肉体邪见，然后疑惑、不确定或任何怀疑才能消失。例如，有关于心与色如何生起的所有疑问都消除了。我们清楚地看到自己的因缘，并一步一步地经验到真相，直到所有的不安消失。

达到「生灭随观智」的内观的获得，已是一个非常高的修习境界，禅修者对每一刻的经验将拥有一个崭新的认识。

如果修行者黏着于「生灭随观智」，或是在此之前已练过禅定，而且定力非常强，那么这个阶段可能出现内观的染着，所谓「内观染着」指的是修行者已获得这个阶段的内观知识，并经历了微细的染着，这些内观染着是一种非常微细的染着形式，共有十种，他们可能是因为黏着于禅定的力量而造成，他们会障碍通往更高阶段内观的进展，例如，心可能充满快乐与狂喜，微细的黏着产生了，而对深化内观的感觉与喜好将因而减少、消失，如此我们看到内观染着是如何成为内观发展的障碍，当修行者的智能不够灵敏，

无法了解并放弃此种通常是极诱人的染着，他就无法再往前进步，因此对于会阻碍引导我们何者是正确，何者是错误路径的这一点，我们必须有精确的了解，否则，会发生错误的结果，而我们仍不知道我们的修行错在哪里。这是很困难的，因为感受是巧妙、悦人而且快乐的，这些会误导我们，让我们认为已经开悟，已经达到涅盘了，缺乏正见的话，我们完全不知道在内观练习中所获得的成就是否正确。

当我们了解到通往更深层内观是需要放下各种心理状态的黏着时，正见才会生起。高度的喜乐、喜悦、定境，甚至正念都可能成为我们黏着的对象，当我们了解内观祇有在清晰而不执着的正念中才可能持续发展时，内观的染着才能消逝，现在，当「生灭随观智」自内观染着中厘清时，我们可以在明明白白而没有任何欲望的干扰下，看透心念与肉体的生灭。

然后，所谓的「行道智见清净」（种姓智 gotrabhu-^n^a&na）的内观阶段才会生起，此种内观了解到通往涅盘的道路，必须放下对心或肉体最微细的黏着。

现在，更高阶段的内观知识从此开始快速地发展，对正在进行的当下过程的正念更敏锐。「生灭随观智」的正念显露愈多实相，智能发展得愈多；当出现此种现象时，下个阶段的内观，也就是「现象分解」内观的出现。修行者的注意力愈是集中在当前的对象，他愈能经验到心与肉体的消逝，此种眼前所见全都分解的现象令人震慑，但是当他仍停在当前对象时，那也祇不过是集中注意的心与肉体的消逝，此种知识经验称为「坏随观智」（bha&nga nupssana-^n^a&na），意思是说任何事物都是危险、恐怖、没有实体且不悦人的，因此他会感觉厌倦，渐渐地能自心色的黏着中出离，此种出离的感觉称为「厌离随观智」（nibbida-^n^a&na），正如修行内观的结果，这时对心与肉体的任何状态的黏着会愈来愈弱。

最后，修行者会到达最清晰与离系的阶段，即「行舍智」（sa&nkha rupekha-^n^a&na），也就是于任何状态皆保持宁静的知识。这个阶段的心不再有任何黏着，能清楚而没有任何染着地看待任何经验，修行者可以体会涅盘，并且永远根除邪见与其它染着。

这是对内观之道较高阶段的一个非常概略性的描述，我愿借着再度强调「生灭随观智」的重要性来总结这段描述。这是一个非常重要的阶段。如果你修习并获得这个知识，那么由此阶段之上的更高知识将因此而持续进展，直到最后终于了解心与肉体的最完整的特性，并经验到这个过程的止息——涅盘。

现在，我要再深入讨论一件事情；你可能听过许多次下面的说法，说是为了获得涅盘，并不需要特别练习或遵循特定的步骤，没有任何法则或方法；既然有许多方法最后都是通向涅盘，因此我们做的任何方法都是对的。根据证据与理由，这种信仰是绝对不正确的。根据所有证据，所有佛教徒也都知道，佛陀本身证实祇有一条道路可以通往涅盘，那个方法就是四念处，祇有佛陀告诉我们这个方法。如果人们想要依他们自己的方法练习禅修，那么每个人都会发明他自己的规则，每个人都说他的方法最后到达涅盘，这种误解是合理的吗？有可能吗？果真如此，那么佛陀就不是一个诚实的人了。如果每一个人可以没有正念而到达涅盘，那么就不需要佛陀教这种修行法门了。我们知道佛陀时代有许多宗教派别与禅修方法，那时候

甚至有超能力的修行，例如：空中飞行、水上行走、穿越山丘，所有这些超能力的修行都相当常见，然而，并没有人教导真正通往涅盘的路。因此，如果任何人仍有此种错误观念，以为有许多通往涅盘的路，那么请他仔细想想这件事吧！不要忘记了，我们是因为佛陀为我们显示获得涅盘的心灵发展方法才尊敬他，这个方法主要就是四念处，那是世界上任何其它的老师所不曾教导的，那就是为什么佛教徒尊崇佛陀为世界最伟大的人，并对其智能、清净与慈悲表示尊敬，如果我们没有依据四念处培养内观能力，我们就不能真正瞭解佛教；即使在目前，还是很少人对四念处有正确的了解，事实上，虽然这个系统完全合理，然欲立刻或快速地建立正确的认识仍非易事，我们应该深入研究，并试着以合理的方式了解，然后透过练习验证其正确性，我们必须随时透过练习测试佛教，并且自证实相。

总结

让我为毗婆舍那的修行总结一些方向：

一、开始学习毗婆舍那的时候，应该要发展出一个彻底的认识，就是任何存在都衹是由心理状态与肉体构成。

二、与你有关的肉体与心理状态衹发生在你自己身上，因此你必须在每一刹那的当下，都能对它们保持正念，以便清楚地看到它们的本质。

三、禅修的对象必须是不间断的心理状态或肉体，而且始终是当下的状况；如果感受出现，检查它，如果追踪中断，不要忧虑，衹要重新再来，继续检查肉体与心理状态。

四、在练习过程中，禅修者必须注意，不要生起欲念，想去看到某些事或想去发展某些内观，你衹要注视肉体与心理状态即可。

五、不要同时检查肉体与心理状态，而应分别检查他们，而且永远是当下。

六、守住站、坐、行与卧这四种主要姿势，避免次要的动作。

七、如果有必要改变姿势，在改变之前要确定知道移动的理由或原因。

八、使用平常姿态与姿势，并检查每一个平常的姿势与心理状态。

九、试着自然一些，不要故意很慢地走路与移动来加速内观，这种欲望会障碍内观。

十、当练习时，不要做任何不必要的事情。

——不要说没有必要的话。

——除非必要，不要改变姿势。

——除非必要，不要吃东西。

十一、在做任何事情之前，必须了解动作的必要理由，并看到如何被痛苦强迫去做。

十二、舍弃「禅修是一件特别的事情」的这种感觉，它并不是去追求某种事情的时刻，而衹是检查我们动作的原因与心及肉体的特性。

十三、不要想透过禅修，求得诸如喜乐或宁静等的心理状态。

十四、毗婆舍那禅修者必须像一出戏剧中的观众，不要想去指挥剧情，衹是留意地看着肉体与心理状态进入意识的流动，此种平衡的刹那将导向智能。

（译按：读者若想多了解阿姜念的教法，请参考阿姜念着，凡拉达摩译：《身念处禅观修法》）

第九章 阿姜摩诃布瓦 ACHAAN MAHA BOOWA

修禅的真正目的是为心灵带来宁静，
如果一个人无法用初步的方法缓和心境，
就必须用强制的方式驯服它。
换句话说，
依个人智能的熟练度，
来寻找与检查出那些事物让心黏着，
找到一个有效的方法来管制不驯的心，
直到心屈服于智能，
而且看到黏着事物的真相，
然后不再混乱、不安。
进入一个宁静的状态。

在泰国东北部的森林苦行僧传统里，阿姜摩诃布瓦（Achaan Maha Boowa1913～）是一位著名的住持与老师。他读了几年的基本佛法后，精通巴利经典，之后开始禅修。阿姜摩诃布瓦于森林禅修数年，其间大多时间接受说寮国话的老师阿姜曼（译按：有摩诃布瓦着，曾银湖译《尊者阿迦曼传》）的指导，这位老师是本世纪泰、寮森林最著名的老师之一，他出名的是对禅定与入观的教法、巨大的影响力及严厉的教学方式。据说阿姜摩诃布瓦去见阿姜曼之前，由于长时间的练习，已经精通了佛教的一些禅定方法，并于静坐中获得了极大的喜悦，仅仅是这样的精通，已经是很大的成就。然而，阿姜曼见到他时，却严厉地告诉他禅悦与智能的不同，然后送他离开，到森林里修习更多东西。经历此次斥责，阿姜摩诃布瓦有好几年的时间，再也无法进入高度喜悦的定境，但是，当他最后再度获得时，同时获得了大智能与内观力。

阿姜摩诃布瓦强调，坚强而稳定的专注力是生起智能的前兆，但是在这篇特别的谈话中，他也告诉我们要如何运用智能，透过对身体与心的研究、观察，来辅助培养专注力与宁静，然后以此专注力导引更深的智能。虽然阿姜摩诃布瓦也讨论到传统的三个心灵道路：戒、定、慧，但他解释说，未必要按照任何特定顺序发展它们，相反地，他认为不应该依照步骤，一步接一步的方式发展禅定，而应该在染着出现时，同时修戒、定、慧的方式去处理。

阿姜摩诃布瓦鼓励初学者，以反复诵念方式培养初步的定力，这可以祇用口诵，或与观想并用；当建立了定力之后，他会指导学生使用这种专注力，去观察身体各部分的特性，然后观察心的特性，观照无明与邪见，是如何导致「我见」以及轮回的巨大痛苦。阿姜摩诃布瓦详细说明了培养专注力的方法，特别是有关禅修时脑中出现影像时的处理；他还区别禅修时由内在产生及由外而来的诸种现象；在指导学生时，他提到的一点很重要：「这些并不是每个人都会发生」，「无论是那一种禅定，智能永远是重要的」，对这些禅修时有时候可能出现的影像与现象，我不太愿意谈得太多，以免初学者以为这些是很重要或必须要出现的可意经验，而努力去让它们出现，这样做可能是个陷阱；如果一个人选择以这种方式培养专注，最好是

在老师的指导下学习（注：《清净道论》有数章详细地叙述修习禅定、取相及其修法，这本佛教禅定手册及注释，Shambbala Publications 有新版本发行。译按：「中华佛教百科文献基金会」有出版叶均译本），不要因为有禅定经验的人，描述了一些似乎奇怪而不寻常的经验而感到兴奋，这些经验没什么价值，祇有智能是重要的。

阿姜摩诃布瓦经常使用心（Heart）这个字眼，所指涉的不是带有感情性质，如情心，而指的是心灵（mind）。在佛教传统上，心指的是心灵处所，这是英译者 Pannavadho 比丘使用白话语言的原意，也是阿姜摩诃布瓦使用白话教学的用意，这是为了保留本教学法的森林佛法特点，因此，虽然有些字眼与直译经典不同，它们仍然很实用地被用来介绍如何培养禅定。

阿姜摩诃布瓦的森林寺院帕邦塔寺（Wat Pah Ban That），位于泰国东北部乌董省（Udorn），大约有一百亩，出家众与寮房都很少，不超过二十人，这里的规定很严格，阿姜摩诃布瓦以类似其老师的严格方式教导学生，其中有十几个西方人跟随他，有些已经跟他学了好几年了，对新学生他会要求他们做禅修数年的承诺。在帕邦塔寺的大部分学习，就像其它的寮国及泰国森林寺院，是透过严格的与极简单的生活方式进行，一天祇吃简单的一餐，住小茅房，洗澡用井水，日出即外出乞食，长时间静默，简化生活所需，以减少世俗思想。如此，森林寺院成为密集禅修的地方，也成为一个非常特殊的教育环境。在这样简朴的社区配备下，一个人可以舒缓、简化，来观察心及生活的过程，因而发展智能。摩诃布瓦偶尔会到曼谷教授学生，他的一些谈话经由曼谷的巴婆尼瓦斯寺（Wat Bavoniwas）整理，以英文出版。

以智能开发三摩地　　/ 阿姜摩诃布瓦 着

戒

（注：戒是 Sila 的翻译，它包括身体与语言的所有动作，依据这些动作引起一个人多少情感的程度，而评价为善的或恶的。）

戒就是对身体与语言活动的外放行为（注：外放行为是翻译自泰文的 Kanong，此字通常翻译为「精神愉快的」、「丰富的」，不过，此字在本文的用意较特殊，它指的是身、口、意的自我展现，包含对自我的幻想，以宣示自己与别人）设限，负责这些活动与其结果的是心（注：本文出现的 heart 都是翻译自泰文 chai，此字通常翻译为「心」，由于心与思考器官——大脑的关系较近，容易引起误导，泰文 chai 较具感情，心不是肉体或其中之一部分，甚至不是其功能——虽然与它有关，且两者之间有很强的影响）。

对正确实践戒律的人而言，戒还有一个目的，就是要以愉快与自在的心情，清凉地生活。如果一个人交的朋友能够守戒，这个人大致也会是一个善人；如果心的品质不高或很粗俗，他们因为不想成为善人，也不想参与善人的活动，自然不了解戒的必要性，他们宁可抓住每一个可能的机会，破坏别人的快乐，为世界制造麻烦、危险。

自然的戒律行为不必经由寺院僧侣的要求，也不必经由官方法律的约束，就可以建立起来，因为一个人如果尊重而且喜欢自己个性中对的、善的、优雅的部分，他就会以这些行为对待自己与他人，自然地避开与这些行为相反的活动，这表示他的性情中已经有戒了。

不要以为衹有人类才守戒，其实动物也有，衹要注意家中饲养的动物，就可观察到这些动物的行为，多少已渗入一些（守戒的）法性。

一个人的行为表现，如果经常是以戒为基础，会有好的个性，而获得村里或社会的信赖，得到好名誉，他自己也会善待自己今生的每个日子，来世亦然。

因此，守戒在这个世界是永远都有必要的。

定

所有不同形式的禅定（注：禅定是翻译自业处〔kamma&t&th^ana Dharma〕这个字是由 kamma〔业，行动〕与&th^ana〔处所〕组成，因此它指的是行动的处所，本文随后会谈到四十种禅定，说的就是禅定的对象与方法；业处也可广义地用来指运用佛法教学于实际生活，如有关它的阅读、理论或学习），都是为了控制心的「外放」，不受禅定所控制的心，容易于生活中「外放」不断。从婴儿到老年，无论是贫富、愚智、贵贱、聋盲、痹残……等等，皆是如此。

从佛教的角度来看，这些人的心都是属于「外放」的阶段，他们的心不知什么是尊贵，也从不会满足，注定无法获得快乐，到死时即失去一切，就像一棵枝叶繁盛、花满果实的树，一旦主根受到破坏，就会死去而且失去其高贵及一切。

不以法为师，不以法为守卫的「外放」的心，永远找不到真正的快乐，就算找到了快乐，这种快乐像是扮演各种角色的演员，表现得多采多姿，究其实也衹不过使心增加错误的方向，这不会让人真正感到满足与快乐。

专注，意味着心的平静或稳定，对治心的「外放」，有问题时不必吃药治疗，如果有所谓「药」的话，禅定就是药。

由于心不停地寻寻觅觅，治疗它的方法就是以「法」训练，不让心自行其是，换句话说，吃药就是要将法带入心中，成为其守护者。

用来守护心的法就称为禅定。

佛陀教导四十种不同的禅定方法，以适合各种不同习性的人（注：请参阅孙伦西亚多）。

我在此将仅讨论被广泛使用，而且有效的几种方法，包括：

一、专注观察身体的三十二个部分：包括头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤……等等。
二、专注忆念佛、法、僧。
三、留意呼吸的出、入。

无论采用那种方法，都要考虑是否适合一个人的习性（注：读者也许会问到，何种禅定方法较适合自己的个性。除非是值得信赖的老师特别指定，否则祇有尝试错误才能找到答案。但是，可以这么说，让人可以找到兴趣的，引起人注意的，或抓住人心的方法就是适合的；另外，如果是正确的练习方法，通常在经过一段时间后，会令人感到清凉、清晰与平静），每个人的习性不同，强硬规定某人祇能用某种方法，反而会成为一些人的障碍，因而使这些人不能从练习中获益。

当一个人发现某种禅定方法适合自己的习性，就该下定决心练习，并反复口诵，然后以心默念，不必用口念出声音，在此同时让注意力停在观察的对象上，如：头发。如果默念无法使心专注，就让声音发出来，就像唱诵经文一样，借着声音凝聚注意力，使心渐渐平静。一定要继续不断地念诵，直到心平静下来，才可停止。无论使用何种念诵的方法，都应保持清醒专注，以前面提到的头发为例，在念诵「头发」时应该将注意力保持在头发上。

如果念诵的是「佛」、「法」、「僧」，应该把所理解的知识完全融入心中，就像其它的禅定法，我们要反复念诵「佛」（或「法」、「僧」），使自己与心的接触，连续不断，直到念诵「佛」的念与心内的「觉知者」（注：「觉知者」其实是心的一种状态，例如，假使一个人说了谎，其身、口、意可能都与这个谎话一致，但在身体内部某处有个「觉知者」，一直都知道这是个谎话，然而，他必须记住，除了少数状况之外，所谓的「觉知者」仍然受到无明的影响，因此，虽然它知，但是对许多事情的知，可能是错误的）合而为一。

留意呼吸的方法，是以呼吸为心的注意焦点，重点就是要知觉、留意呼吸的入与出。留意呼吸时，首先要注意鼻孔或是上腭（注：做这种练习时，嘴不必张开，因此，呼吸时出入的空气并没有经过上腭，许多人都有一个强烈的共同感觉，就是出入的空气像是前前后后地经过该处）在呼吸时的感受；因为这是呼吸与人最早的接触点，是很适合的观察点，我们可以用它做为集中注意力的标竿。如此练习到熟练时，呼吸的入与出变得愈来愈细，会渐渐了解呼吸时入、出之交替的自然状况，最后会发现呼吸似乎是位于胸部中心或心窝（注：于胸部中央或心窝〔太阳神经丛〕见到〔或感觉到〕呼吸的情形，与初期练习这种方法，对鼻孔的感觉类似，当我问到这个时，作者说胸部中央与心窝〔太阳神经丛〕其实是同一个地点，位于胸骨下端。但是他又说，如果感觉他们两者在不同地点，祇要其中之一是呼吸时的注意点，就没有问题。请

读者注意此点与阿姜达摩答罗及乌巴庆所教有关心之发展的类似），以后，就祇要将注意力集中于此处，不必将念头放在鼻孔或上腭，也不必将注意力随着呼吸一入一出。

于注意呼吸时，也可以一边呼吸，一边念「佛陀」，以辅助「觉知者」：使「觉知者」很清晰地呼吸；然后心对呼吸就会愈来愈清楚。

一旦对呼吸熟练后，每当要注意呼吸时，就自然会将注意力停在胸部中心或心窝。

特别要注意一点，就是一定要建立专注，专注才能控制心，使我们可以感受到呼吸的入或出的每一刹那，无论它是长或短。要很清楚地知道，每一个呼吸渐渐地愈来愈细，一直到最细且最灵敏的呼吸出现，心完全收敛为一（注：换句话说，心就是呼吸，呼吸就是心）。此刻，应该将对呼吸的注意力完全融入心中，不再在意刚开始的念诵，因为在留意呼吸的进出、长短的过程中间，念诵的目的祇是使心变得更敏锐。

当一个人获得最细的呼吸，他将会是机警、清凉、宁静、快乐，而且真正了解心，不再受任何干扰的影响，即使最后呼吸消失了，由于所注意的祇是心本身，可以完全放下任何负担，因此没有焦虑，换句话说，呼吸停止与焦虑没有必然关系。这就是专注的开发（注：参见佛学常用术语）。

这是练习留意呼吸的结果，不仅如此，有一点必须了解，就是无论何时、何人练习专注，都应该努力去获得这种成果。

借着上面所讲的初步练习，反复念诵，以留意的方法控制心，一个人渐渐能够抑制心的「外放」，宁静与快乐将自然地生起、孳长。祇有一件事仍在作用，那就是祇管清楚知道心本身，不受任何干扰或迷惑；因为不再有任何事物能激怒或阻碍心，令其远离这种状态。这是这种心的快乐特性，它不再做空想与创造思想。

在练习某种形态的禅定过程中，有一种可能现象，是该种形态禅定的一些特征会自然出现在练习者身上。例如：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉或骨骼等，会清晰地现于心中，犹如眼睛看到一样，如果发生这种现象，应注意观察，直到它固定于心中。

当上述现象亲切地出现于心中，应该以正确的方法去认识它，要去观察它不快的、令人恶心的一面，因为无论它是位于身体内部或外部，这是身体的真相。接着可以更深入面对它们，观察它们腐坏、衰弱、烧毁的样子，或被秃鹰、乌鸦与狗咬食的样子，还要看到它们被分解成四种基本元素：地、水、火、风。

做这种练习，对减轻或消除与身体有关的各种幻想有很大帮助，那些幻想将产生性饥渴，它是心「外放」的结果。做这种练习之后，一个人的心会变得愈来愈平静、敏锐，智能会渐渐地增长。

至于那些尚未真正见到身体成分的人，应该了解所有的初步练习，都是为了引导心到平静与快乐的状态，所以不应怀疑这些方法的功效，它们都可以引导心到平静的状态，然后以智能看到身体的过患（注：身体的过患，是说身体可能在任何时间，因众多原因中任何一种而死亡；也可以指染着的过患，因染着可引人至痛苦或再生于恶劣或恐怖的环境）。练习者对自己正在使用的禅定方法必须坚定信心，反复地练习初步的诵念法，不要气馁或想要放弃。

要知道，无论采用何种禅定方法，其目标都一样；所有这些「法」，都将引导心至和平与快乐，换句话说，也就是涅盘——所有禅定的最终目标。因此，应该祇管做自己的禅定，不要去管别的方法，否则，会在一种疑惑与犹豫的状态，而无法决定何种方法才是正确的，这种状态对心是一个障碍，会阻碍一个人实践最初的决定。

相反地，一个人应该坚定信心，相信自己终究会在练习中念念分明，而不可做任何有关戒、定、慧修行顺序的特定安排，而让其中任何一项于练习时遗漏；因为贪、瞋、痴的染着，住于心中，没有任何人安排它们的生起顺序，当一个人以错误的方式思考时，就会在心中生起染着；一个人没有决定或安排何者先来，何者后来，无论是那一种染着，它们就生起来了，而且都会以相同方式生起炽热或善感的心。染着始终是这种特性，这与他们生起的顺序无关，它们都能够令人生起炽热、善感的心。

因此，在治疗这些染着时，不要有先发展戒，后发展定，最后再发展慧的次序——即所谓依序修定的观念，将延迟了其中任何两项的修习，因为这种想法会使人始终生活于过去与未来，而永远不能获得宁静与快乐。

以慧发展定

修禅的真正目的是为心灵带来宁静，如果一个人无法用初步的方法缓和心境，就必须用强制的方式驯服它。换句话说，依个人智能的熟练度来寻找与检查出哪些事物让心黏着，找到一个有效的方法来管制不驯的心，直到心屈服于智能，而且看到黏着事物的真相，然后不再混乱、不安，进入一个宁静的状态。这就像桀骜不驯的动物必须经由不断的训练，才能降伏于人类的命令。

下面的譬喻可能有助于说明这种模式。在一个仅有少许树木，而且每株树木单独生长的地方，如果一个人要砍下任何一株，他可以照自己的意思，要砍哪一株，就砍哪一株，而且可依自己的希望，毫无困难地使用它。

然而，如果他要砍的树木，其树枝与别株树木及蔓藤缠绕在一起，就会发现想要在自己希望的位置砍倒一株树木，并不是件容易的事。所以伐木者必须运用智能，小心检查有那些东西缠着所要砍的树木，然后砍掉这些碍人的所有枝藤，最后照他的希望毫无困难地砍下树木。

我们人也有与这两类树木相似的特性，有一些人的环境较好，没有背很多的负担，他们祇要用反复诵

念「佛」、「法」、「僧」的方法，心就能够平和、清凉，而进入专注境界，因而具备发展智能的基础，很容易进步——这种发展方式称为「以定发展慧」。

但是，另有一些人的环境有较多困难，心受到较大的压力；他们的性情很喜欢思考。如果他们使用前述的初步方法训练自己，并不能让心进入专注的状态，因此必须小心地以智能检查原因，才能切断造成他们分心的根本原因。

当智能在对令心黏着的事物挑剔、审视时，智能就胜过心了，心将从此进入宁静的状态，而达到专注。像这样的人必须借着智能训练心，才能获得专注，这种发展方式称为「以慧发展定」。借着智能的运用而令专注稳定发展后，这专注会成为更高层次智能的发展基础，如此又与「以定发展慧」的方式吻合。

一个人若想要训练心，使其灵巧，而且知道哪些东西是污染心的背后主谋，就不可让心黏着于研究与学习佛法，因为染着将生起，但他也不可放弃研习佛法，因为这也有违佛陀的教导。换句话说，一个人习禅培养专注时，不要让心紧紧抓住研究与学习的东西，否则会引起过去与未来的思惟，相反地，一个人必须让心安住于现在，也就是说，一个人唯一要注意、关心的法必须是当下正在做的事。

当心中出现一些疑问，而一时无法解决时，可以在修禅后，借着研究或学习来检查，但是，每次都使用研究、学习所得的知识去检查个人的练习是错误的，因为这袛是书本的知识，而不是来自修禅的知识。

带来宁静的智能，可以是来自对佛教典籍的适当研读，也可以是来自对身体各成分真实面貌的观察，观察到它们的无常与不圆满将引导心至宁静；另外，智能也可来自对黏着、忧虑、恐惧等的研究与审察，此智能以及对身心五蕴的进一步观察，会引至更大的离染与真正的宁静、专注。因此，如果心可经由反复诵念而获得宁静，就应继续使用那种方法，但是，如果袛能借着运用各种善巧方法克服困难，才能获得宁静，那么就应该有技巧地运用智能，以协助获得宁静。这两种不同的训练方式（「以定发展慧」与「以慧发展定」），都可以开发深定与智能——它们是来自心中被遮盖的光辉。

培养专注

无论就名称或实质而言，专注或定的意思是「宁静」。定有三种，第一种是刹那定（暂时性专注），心能够于短暂期间保持平静无波，然后就退定；第二种是近分定，与刹那定类似，但较持久；第三种是完全专注的安止定，灵巧、坚定、毫无波动，持续的时间很长，有这种定力的人可以随心所欲地停在定中或出定。

近分定对深层禅定与智能之开发，具有关键地位，值得多加讨论。在近分定中，心进入宁静状态时，并不是一直保持在那种状态，而是随着思惟心接触的各种境界时部分退失。

于近分定时，有时候会看到自己的影相（注：影相肇 nimitta 叠可能以见、听、闻、味、触或心理印象等形态出现，而且仅是出于心理，并非真正由感觉器官接触而得。例如，幻视或幻听、光、物体、声音与有关鬼的经验），就像死尸般腐烂、肿大；有时则是别人的尸体；有时候看到的是完整的骨架，有时是散布的骨骸；或是看到一具尸首自眼前被抬过。当出现这种影相时，聪明的人会视为一种取相（学习的影相），此影相会一步一步引导他至定力更坚固，智能更透彻的境界。但是，他必须要能保持离染、理性的态度，才能自此种影相中获益，并面对它培养念念分明与智能。

处理这个取相是发展更深层专注与似相（固定影相）最适合的基础；取相是提升或成形的基础，当它细分成其组合成分时，就转变为似相。例如，看到一个人的身体可能是取相，当看到的是身体各个成分或器官时，就成为似相，修行者必须将取相转变成似相，然后将似相的印象吸纳进入心中。如此将于心中点燃圣谛之光（注：凝聚此固定相的印象至心中，意思是说，把心打开，面对它，如果此相是诸如尸体或部分身体等影相，那么这正是将苦谛植入心中的境界）。

当一个人熟悉了专注后，就可以让心放出，并跟随这个相及找出正在进行的是那些事情。此时去了解过去及未来事件就会很有价值。

若于近分定出现种种现象，必须让心完全开放，毫无畏惧，并于现象出现之初即看出无常、苦、无我这三大特性（注：这是说一个人必须保持中道，避免为可意之事物渴求或为不可意之事物逃避这两端，也不应该黏着于喜欢之事物，然后又为其改变或消逝而遗憾，藉在各种事物中观察无常、苦、无我，一个人可以保持不黏着与安全），如此，它们就不会带来麻烦。

有时候外在相会擦身而过——虽然不是常常可以搞清楚影相来自外在或出自本身；当一个人熟悉了来自本身的影相时，就可以知道何者是外来影相了。外在影相常与许多不同的人、动物、鬼神的出现有关，当这些现象出现时，他们可能延续很久，也可能停留一会儿，这要看各种内、外状况而定。待这些现象消失，心也恢复常态时，可能已经过了几个小时。

无论心以这种方式保持专注多久，当它恢复时，会发现专注力并未因此增强或持久，对智能的增长也没帮助，就像睡觉做梦，当睡醒后，心与身并未因此更强壮。

但是如果一个人退出此种专注后，却仍然保持那种状态，就会发现自己的专注力已经强化，而且更坚定、持久，就像一个人沉睡无梦，醒来时感觉身心更舒畅。

然而，出现这些现象的专注形态，并不是每一个人都会碰到，如果一个人不会出现这种状况，无论停留在专注状态多么久，他就是不会出现这些现象，这种人就是所谓的「以慧发展定」，他们即使在心进入宁静与专注的状态，无论有多久，都不会出现这些讯息，这是因为智能一直参与专注的过程，而智能意谓

一个人不间断地检查心的状态，即使心在专注状态也是如此，而这种方式会防止各种影相的出现。

无论发展何种专注，智能都是重要的内容。当一个人自专注离开，也就是出定时，必须以智能观察五蕴。因为慧与定是法的一体两面，不可分离，因此如果专注无法有效开展时，就必须用智能协助。

虽然所有的专注形态都可以辅助智能的开发，但是能帮助到什么程度，与个人的专注程度有关，换句话说，粗糙的、中等程度的与深度的定，会分别造就粗糙的、中等程度的与深度的智能，聪明人会将专注转化使用于发展智能。

但是，一般而言，无论得到那种定力，修禅的人很容易因而黏着，这是因为心进入专注，且停留在那里时，一种宁静、快乐的状态自然会出现。祇要保持专注，这种状态不会有问题，而且可依本身专注能力及自己的希望，停留在那里，要停多久就停多久。

一个重要的问题是，当出定时，一般人仍然渴望那种静宁状态，即使他已有足够的宁静去应用智能，但仍然想停留在深定中，对智能的开发没有兴趣，这就是黏着于专注，无法更上一层楼。

智能

当心已经宁静下来，而足以观察时，正确而稳当的修禅方法，就要训练自己以智慧观察身体的各别部分或同时观察多个部分，好比将身体打开，然后仔细观察身体内各个器官一样。

不能满足我们的愿望的是身体或来自身体内部；对生命与行（注：行〔Sankhara〕指构成身体、人、动物或其它实体与事物之要素、功能与关系，例如，组合一部机车的零件可称为它的「行」，与机车有关的重要概念，虽然不是实体，也可称之为「行」）的迷惑就是对身体的迷惑；对生命与行的执着就是对身体的执着；对生命与行的舍离是对身体的舍离；对爱、恨的迷惑就是对身体的迷惑；畏惧死亡是对身体的焦虑；当某个人死了，亲友们的哭泣、悲伤也是因为这个身体。人由生至死的烦恼与苦都是因为这个身体；无论昼夜、动物或人，都是为了身体的缘故而寻找食物、住所。

世界的主要动力，就像一个轮子不断推动人类、动物，不让人们有机会张开眼睛，看清楚他们的身心状况；这像一把不断烧他们的火。身体是所有这些活动的原因，由于这个身体，生命被烦恼覆盖，直到人们无法解脱。简言之，这个世界的一切，其实就是身体。

如果心借着智能，用前面所提到的方法观察身体，便会厌倦自己、别人与动物的身体，这会减轻来自身体方面的愉悦、兴奋，也会由于放弃它，而离弃对身体的强烈执着，他会知道身体与其成份的真实面貌，不再迷惑于对人的好恶。

心透过智能这个小望远镜，可以清楚地看到自己的「身体之城」，然后看到别人的，甚至动物的「身体之城」；它可以清楚看到「身体之城」内所有的马路、街道、小巷，都具备三项特性：无常、苦、无我，而且都由四种元素：地、水、火、风构成。这些可以在身体的每个部分看到。即使是厕所与厨房都可以在身体之城内找到。

能够用这个方式清楚地看身体的人，可以算是真正了解这个世界，了解存在的所有意义，以「真正地看清身体内每个东西」。这个方式看三界内所有的身体城市，解决有关身体的所有疑惑，称为「色法」（注：色法〔r^upa〕是指与物质有关之形相、事实或教导，虽然色法的字义是「形」，但实际上它几乎指的就是身体）。

接下来要讨论的是「心法」（注：心法〔n^ama〕是指与心有关之形相、事实或教导，其字义是「名」，但通常被理解为五蕴中之心理活动——受、想、行、识），基于专注的深观，可知心法包含五蕴中的受、想、行、识，它们比色法更细腻，无法经由眼睛去看它们，但是可以透过心去认识它们。下面是对它们更精确的定义：

「受」是心可以体验到的各种感觉，有时候是快乐的，有时候是痛苦的，有时候是中性的。

「想」的意思是知觉，包括记忆、回忆。

「行」是心理机制、意志力，及受、想之外的心理联结对象的。

「识」指眼、耳、鼻、舌、身、意与色、声、香、味、触、法接触时产生的意识、认识。

这四个心法是心的活动，它们来自心，也可被心认识，但是，如果心不注意的话，它们也会欺骗心，因此它们也是掩盖或模糊真相的东西。

对这四个心法的观察，必须透过智能，并且按照无常、苦、无我三特性来观照。无论此四蕴如何改变，这三特性是始终呈现的。当观察这些蕴时，可以单独地看，根据个人的喜好选择三特性中任何一特性去观察，也可以综合观察四蕴及三特性，因为他们相互联结，互有关系，因此，如果观察其中一蕴或其中一特性，它会引导人深入理解，而且完全看到所有其它的蕴与特性，与一开始就同时观察多个蕴与特性的结果一样，这是因为它们都以真理为范围。当一个人看到了三特性与蕴，就会发现到四圣谛，就像吃东西，食物进入胃中，然后被消化而渗入身体各部分。

修习者必须建立念念分明与智能，以熟悉心法——即四蕴，这四蕴永远都在变化：成、住、坏、空。由于无常，它们也具备苦、无我的特性，从没有时间停下来看看它，永远没有宁静，表现出来就是无常、不完美、无我，拒绝人的期待——这表示了它们没有主人。它们独立、自由、不受人的控制，任何由于妄想而黏着它们的人，祇会使思想及心遭受痛苦、消沉、忧伤，直到泪流满面，有如泛滥的河流。祇要幻想仍在，这种状况就会持续下去。然而，要对沉溺在幻想的人说明，让他们了解五蕴是眼泪之源，并非易事。

以正确的智能审视五蕴与我们的宇宙容貌或自然法，可以清楚地认识它们，减少一个人的眼泪及减少生死的过程，甚至将它们自心中完全除掉，而体验完全的喜乐。

自然法，如五蕴，对沉溺于幻想的人而言是毒药，但确实了解五蕴与自然法的人，就不会受到它们的伤害，而且可以藉适当的方式，从它们那里获益。就像一个生长多刺丛林的地方，对不了解这些丛林生长地方而受它们纠缠的人而言，它们可能是危险的，但是清楚认识它们的人，反而可利用它们来做成房屋篱笆或围墙，因而受益。因此，行者必须善加处理与五蕴及自然法的关系。

所有这些事的生灭都建基于心上，人必须紧随着知晓它们发生的实况，人必须在所有姿势中把它当作一项重要的功课，不要不在乎或忘失掉。

当练习加深后，行者会完全投注在对五蕴及自然法真相的研究上，他几乎没有时间躺下来休息或睡眠，因为以智能研究五蕴与自然法，自然会带来精进力量，使他们不停地努力。

接着，他会自五蕴与自然法获得真理，借着智能，他将了解到，三界之内无处不在的法，显现的是自然的、平常的，没有一件是可染着、贪求，这与受到迷惑的人所理解的正好相反。

下面的譬喻有助于解释这个道理。假使某些东西被窃贼所偷，那些东西因窃贼的关系而有恶名，但是由于有关当局小心地调查，找到充份证人、证物，使得赃物归还原主或保留在安全的地方，那么恶名即不再与那些东西有关，有关当局也不必再为这些东西费心，祇需关心如何处罚小偷即可，他们必须取得不利于窃贼的证据，逮捕他，然后令其依法接受审判。当他的犯罪事实经过可靠的证人、证物确定后，窃贼被依法扣上罪名，而任何未犯罪的人，即被允许自由离开，就像事件发生前一样。

无明之心，其行为与自然法间的关系，就好比上面的譬喻。五蕴与自然法原来是无辜的，不受任何染着、恶行所制，但是因为心不了解自然界真相，甚至不知道什么是无明。无明与心合在一起，被迷惑的心胡涂地在蕴界中形成爱与恨——即色、声、香、味、触、法与眼、耳、鼻、舌、身、意，沉溺在色、受、想、行、识及整个世界中，自然法被俘虏，而俘虏它们的是迷惑的心所引起的爱与恨。

由于紧抓与执着的力量，无明的心徘徊于生、老、病、死，不断在每个生命间轮回，无论生命层次是高或低、善或恶，一直在三界内轮回。三界内生命可以展现的种类是无限的，无明的心依强弱、善恶等之不同而执取不同的生命，它必然生于与之相感应的环境。

由于无明的力量，心渐渐改变成与其真正本性不同的样子，并以错误的方式为万物污染，改变其本来面目，换句话说，原来的基本元素变化了，依生命无明、迷惘程度而形成了动物、人类与生、老、病、死。

一个人可借着智能，明了到五蕴与自然法并非主要故事，故事也非由它们开始。制造故事并完成自然

界与所有现象的是无明；所有故事不断演出的源头，是所谓的「觉知的心」，但是智能不因它而丧失信心，智能已明了一个事实，就是「觉知者」仍然充满无明，「觉知者」所知的通常是错误的。

如果一个人经过长时间的训练，具足正念与智能，就可以直接透视故事核心，虽然此时的「觉知者」（即觉知的心）仍充满无知，且坚定地与智能对抗，然而无明不再能抵抗智能的「金刚剑」，一旦具备正念与智能，无明渐渐会自累世以来一直主宰人的心中消逝。

由于道智（注：「道智」指的是清楚认识八正道及实际可行的修行方法）优异力量的大力引导，无明渐自心中摧毁、消失；当真相被累世以来的无明压制、覆盖时，道智是此时的最佳武器；就好比曾被偷的东西（注：这段文字的意思是说，在无明的影响下，心已夺取五蕴与自然法，而且视它们为其财产，当无明被摧毁，就可以看出这些就好象是曾被偷走的东西，他们完全不是心的财产，而祇是中性的现象），或完全究竟的真理会显露出来。以前无法了解的法，终于成为认识、深观诸法的知识，诸法完全显露，毫无遮蔽、隐晦之处。

无明是控制生死轮回的主宰者，一旦被智能这个武器所摧毁，涅盘会自然且毫无例外地在如实行、如实知、如实见的人身上展现。

此后，所有自然法，自五蕴、内外六入（注：「入」包括「内六入」：眼、耳、鼻、舌、身、意，与「外六入」：色、声、香、味、触、法）以至整个宇宙，都是以真实面貌展现的法，心不再有敌人出现的念头，他要照顾的，祇有五蕴的变化，除此之外，别无他事。

所以整个故事的形成，就是无明引起的「错误认识」，妨碍或干扰了自然条件，使它们自原来的自然状态改变。祇要无明止息，世界万物的自然状态即恢复正常，不再有任何恶行可以批评，就像一个恶名昭彰的强盗被警察杀死之后，城镇市民可以再度快乐地生活，外出时不必恐惧地四处张望。此时，心可以知见并伴随自然法的真理而行，而这时候的知是平衡的，不再是出于偏颇的视野或意见。

一旦无明自心中消褪，就可完全自由地对自然法做思考、禅修、认识与观察，眼、耳、鼻、舌、身、意与色、声、香、味、触、法也都可在其领域内重获自由，不再像以往一样受到心的压制或胁迫，也不再受到心的鼓励或激励。由于此时心已在法与无私的状态，对任何事情都不会偏袒，因此不再有任何敌人，这表示心与宇宙万法之间，借着完全的真相而相处于和平、宁静的状态。有关心与对心法内观的努力，至此才算真正结束。

不管是修习佛法以消除染着的人，或是发现本文所述与你们经验不同的人，我都请求谅解。我们应该了解，所有古代佛典的法，都明白指出，染着与法都在自己里面，不要误以为染着与法是藏在自己以外的地方。

因为佛法是为每个人而说，是每个人的心可以运用与经验到的，祇要以法引导自己的心，就能够解放自己。千万不要以为佛陀教的法是过去或未来的东西，祇与死人或尚未出生的人有关。佛陀不教已经死去的人，也不教尚未出生的人，他祇教当时活着的人，就如仍然活着的我们一样，佛教的特质是祇存于现在，而且永远是此时此日的事物。

愿大家皆得快乐，但愿读者或听闻者皆得幸福。

第十章 唐卜陆西亚多 TAUNGPULU SAYADAW

正念必须奠基于我们自己的经验，
我们的心与身。
分析身体构成部分，
显示没有永远的「灵魂」或「自我」；
注意到这一事实，
则基于迷惑的「自我」或「身见」，
将自然消灭，
使我们自痛苦轮回的世界中脱离。

前言

我对唐卜陆西亚多（Taungpulu Tawya Kaba Aye Sayadaw 1896～1986）所知不多，衹知道他在缅甸教学多年。他的主要寺院在密铁拉（Meiktila）。他这篇修行的谈话，是我在仰光认识的一位同修和尚给我的。

这篇文章谈到，借着对身体各部位的系统禅修，可以扩展佛教禅定的现代教学。传统上，南传经典提到的禅定方法包括四十种「业处」（禅修对象），对肉体各部分的正念是其中之一，而训练方法是记忆与观想（Visualization）。对肉体有强烈黏着的人，这种方法有平衡的作用；练习这种方法之后，对自身的黏着，对他身的色欲、认为身体是「我」与「我的」的观念都将消失。我开始做这种练习，并专注于呼吸后，脑中很自然地浮现身体各部位的影像，特别是骨头和骨架部分。当时我的寮国老师指导我将这些影像固定在心中，以加深我的专注能力，并平衡脑中女子跳舞的影像，这种练习最后还导至包括一系列死亡与寺院火葬场的死尸的禅修，让我宛如看到自己及亲密朋友的尸体。这种直接让人感受自己死亡的禅修方法，是认清自我及戏梦人生的有效方法，当我们充份认识死亡而无惧死亡，并抛掉对生命的执着，即可得到真正的解脱。

以身体各部分与死亡为对象做禅修，是传承森林艺术传统的上座部佛教法师最常教导的禅修方法。唐卜陆强调，佛教教学衹是为了求得觉悟，当我们看到存在的实相：无常、不完美、无我，觉悟自然就出现；对身体各部分的禅修会打破「存在」是牢固不变的迷惑，及对存在的渴求，这种对我们本来面目的认识将带来解脱与觉悟。

正念于三十二种身体成份的禅法　　/ 唐卜陆西亚多 着

敬礼至尊无上的佛陀

以四圣谛为基础

佛教是一个完美的心灵教育或禅修系统。心是佛教最重要的因素，必须善加训练；衹有训练的心才能开发出洞察光明与实相的智能。

整个佛教教学是以四圣谛为基础，它们是：一、不完美或苦的圣谛，二、苦因的圣谛，三、苦灭的圣谛，四、通往苦灭的道路的圣谛。这四种圣谛告诉我们，每个有情的存在是五蕴的身心和合，是所有烦恼与痛苦的根源，存在是执取或贪求不可避免的结果。

存在（有）也是对实相不了解的结果，贪造成无止息的存在，衹有摧毁贪才得以止息存在或苦。要止息人类的贪或苦，可透过修习八正道达到，包括：一、正见，二、正思惟、三、正语，四、正业，五、正命，六、正精进，七、正念，八、正定。依此止息苦会得到四个阶段的解脱，一步一步走向涅盘，没有经过这种解脱，涅盘便无法实现或获得。

佛陀的基本教义视「生」是「无明」与「贪」的结果，而「无明」与「贪」则来自需要保护与满足「我」或「自我」的错误认识，因而引起无尽的烦恼与痛苦，佛陀因此教导所有的弟子，务必不断修习正念以获得觉悟。

佛教的目标是觉悟或悟见实相，意思就是要实现涅盘，止息所有的苦，佛教衹是获得此种智能的方法而已，换句话说，整个佛教的修行可视为正确认识实相的过程而已。

正念功用

正见来自正念，衹有透过正念，对心与肉体保持警觉，才能看到事情的真实面貌。正念必须奠基于我们自己的经验，我们的心与身。分析身体的构成部分，显示没有永远的灵魂或「自我」；注意到这一事实，则基于迷惑的「自我」或「身见」，将自然消灭，使我们自痛苦轮回的世界中脱离。

基本上，佛教教导我们必须依靠自己寻求解脱，人唯有借着对苦、集、灭、道的完全了解，才能从痛苦与无止境的生死中解脱。除了自己以外，没有任何人救得了你，一个人必须自己踏上认识、理解通往涅盘的道路。

心灵的训练或练习对这种理解很重要，其发展过程必须以系统的方式加以实践，才能使心灵完全净化，而净化与正知可藉正念而获得。

我们可将正念运用于身体、感受、心念与心理状态，心灵训练或是强化注意力的方法，可让它们的真实面貌更清晰地展现。四念处是实践八正道的要素，修习正念就等于实践整个八正道，它是获得和平与实现涅盘的唯一道路，佛陀说：

它是通往涅盘的唯一道路；它是获得净化、克服忧伤与叹息、永远断除痛苦与烦恼，进入正道与实现解脱的唯一道路。

如何才能做好正念呢？如果一个人分析自身的构造，无论是分解为肉体、感受、思惟、意志、意识等五蕴，或是分成更细的元素，他将理解一个事实，那就是找不到一个自我或灵魂。自我或灵魂衹不过是统合这些元素的概念而已，就是这个牢固的迷惑，让人无法看清实相。

佛陀说：

啊！卢醯多迦，我不曾说过未达涅盘即可止息世间痛苦的话；我说的是，这六尺之躯，及其思想与情结，就是世间、世间的根源、世间的止息，及通往世间止息的道路。

为迅速获得正定，佛陀教导身念处做为基本的禅修方法。因此，不断地审视观想身体的构成部分，是趣向解脱的理想禅修方法。

如果能够全神贯注在身念处，就不必特别努力去练习另外三个念处，即受念处、心念处与法念处。身念处是主要的禅修方法，它能自动帮助你练习另外三种念处。事实上，当练习深化之后，自然会发现四念处并不是独立作用，它们必定同时生起。

身体三十二部分的观察

现在就来说明以身体的三十二个部分为基础的身念处方法。练习注意个人身体的利益详载于《增支部》。这三十二个部分包括二十种固体与十二种液体，大致可分为六组，每一组至少需要观察五天。六组的内容如下：

一、头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。
二、肉、筋、骨骼、骨髓、肾。
三、心、肝、横膈膜、脾、肺。
四、内脏、肠、胃物、肠膜、粪便、脑髓。
五、胆汁、痰、脓、血、汗、固态脂肪。
六、眼泪、液态脂肪、唾液、黏液、关节润滑液、尿。

为了跟上一百六十五天的课程，禅修者必须不断地诵念与观想这六组的内容，首先他要由前而后，每组各做五天，然后由后而前，也是每组五天；经过这六十天的练习后，重复前面的顺序，再做一次。接着，禅修者必须依序由第一组开始，每次增加一组、二组、三组……最后六组一起观察的方式，不断诵念与观想，每增加组数各做五天，正向与反向各做一遍。最后，在近六个月的训练后，禅修者对身体的三十二个部分都能保持正念的境界。

反复练习的效果是身体构造在脑海的影像愈来愈明显，身体令人厌恶与毁坏的性质渐渐显露出来，混乱的心则愈来愈集中而渐渐专注。

口头的诵念是观想的课程中必须做的，为了达到正确的进展，必须反复口诵与观想，这点很重要，也与佛陀的话相应：

口诵为内心诵念的条件，而内心诵念则是为了透视身体构造的不净特性。

很重要的一点是，全神贯注身体各部分的禅修法，始于头发，终于小便，是与四念处有关的禅修中最殊胜的一种。

专注身体的禅修法与别种禅修法有所不同，它是佛陀时代才被发现而流传的。

祇要修行这个简单的禅修，即可确保解脱智能的获得，佛陀曾说明此种修行的独特，并要求僧俗都应修持。

在对弟子的一次谈话中，佛陀这么建议：

诸比丘！有一独特法门，若反复修习，能令人不恐惧，获得大利益，能解除心灵束缚，得正念与明觉，得智能的知识，获当下快乐，得正见与解脱之果，这是什么独特法门呢？它就是身念处。诸比丘！那些品尝身念处的人，能体会到不死与自由的味道，那些未曾品尝身念处的人，不会经验到不死的味道。因此，诸比丘！那些圆满实践身念处的人，已体会不死的味道，他们不再卑微、平庸，也不再鲁莽、不稳定。而那些忽视身念处的人，错过不死的味道，是卑微、平庸的，而且是鲁莽、不稳定的。

禅修者应该以这种方法不断地练习，其利益甚大，经由身念处而获得涅盘的人多得不可计数。

经过反复的诵念，对身体的各个部分会愈来愈熟悉，心变得高度专注，再也不会走入歧途。身体部分的自然特性变得更明显。

佛陀在《念处经》中说，四念处的修习，是内观禅修的最高级课程；专注身体构造部分的练习，不祇能通向内观，而且也是借着训练专注，使心宁静的最高课程。

佛陀的最后遗言，也与正念有关：

诸位弟子！我要提醒大家：所有的现象都是无常，务必随时提起正念！

因此，让我们修习身念处遵循佛陀的遗教，实践正念及精进以证得解脱。

观察六尺之躯的三十二个组成部分，会了解身体内并没有任何东西是真实的，也没有任何的实体，没有任何东西值得保护，没有任何令人满足的欲望，在我们称为身与心的不自主聚合体内，也找不到任何最终的「我」，所看到的祇是令人憎恶的对象，绝对是不净而不想要的，看清这些将引导我们更清楚了解空与苦，走向渐渐清晰、没有执着与纯净的心。

愿所有修习此法门的人快乐、解脱。

第十一章 莫因西亚多 MOHNYIN SAYADAW

行者应该把动物视为是由
心理与物理的群组、零件与元素构成，
没有任何「我」或生命在后面操控，
依循这个原则，
应该视所有碰到的事物为元素而已。
我们对这些贴上名字的概念，
称他们是男人、女人、动物等等，
其区别祇存在于世俗的层次，
而不在终极的实相，
因此，以毗婆舍那发展出的分析知识
所看到的万物，不是恒久的灵魂或个体。

这是一篇根据莫因西亚多（Mohnyin Sayadaw 1872～1964）于一九六〇年代，以缅甸语发表的谈话所做的意译。莫因的弟子遍布缅甸，仰光的莫因寺（MohnyinMonastery）就是一个中心。莫因的教学不仅源于对内观禅修的精通，也因为他是一个研究佛教心理学——阿毗达磨的学者。

对阿毗达磨之强调与运用，缅甸比其它佛教国家都较普遍。莫因体验佛法的方法是先透过对阿毗达磨的研究，然后再实修而得，他这种方法在缅甸有许多跟随者。阿毗达磨是藏经的第三部分，对心念流变及微细的法有许多详细的说明，对心法及色法的特性有最细致的探究。当一个人进入缅甸的寺院，会发现僧侣正在对心念流动的繁复过程做功课，这些以阿毗达磨为基础的探究，会引人对无我以及伴随的无常、苦，有清楚而理智的认识，当一个人随后练习禅修时，这种认识与理解会因为直接而清晰的体验而深化。

莫因西亚多强调，禅修者应在实修前先熟悉阿毗达磨的基本观念。这个预备知识将有助于以精确而清楚的方式，直接去注意所有现象的真实面貌。一位修行人在实修前应先了解的基本观念，是有关于看似实在而连续的这个世界的描述，这些元素包括意识、感觉器官、感觉对象与肉体的物质，由于改变迅速，他们看起来就像是实体世界。借着对肉体与心念之构成元素与意识等的生起与分解的检查，禅修者能发展出真正的内观知识，当这种知识深化时，他会视所有认识到的事物是无常而没有实体的，是无处可执着或引以为乐的；因为不再被自然现象所愚弄，不再执着，他体验了真正的解脱。

内观训练　／莫因西亚多 着

愿一切众生顺利成功

下面的说明分成两部分：第一部分教的是阿毗达磨对宇宙的基本观点，第二部分是基于这些基本观点

的内观禅修的说明，这种练习特别注重对身体姿势移动与变化的检查的内观上，它可导引更深层的内观与智能，这智能同时是这种练习的主题与结果。

行者必须了解的基本观念与问题

问：请解释物理与心理现象的真实面貌。

答：所有的物理现象都是会败坏的、无我的与无实体的，所有的心理现象是无我的与无实体的。

更精确说，所有众生的身体内都有二十八种物理现象，也有心理现象，包括意识、心理要素及涅盘。很重要的是，我们的内观练习，必须注意而且看到所有物理现象的物质特性，这点可由将所有物体分解成八种成分而做到（注：我们不透过名称与观念，而直接体验所有色法的特性，例如，「地板」是透过眼睛看到一块块的颜色，或是透过触摸到冷、硬、静止等而认识，我们所有的认知都是由这些元素而来，并由他们建立观念与名称），它们是：

四种基本元素：

坚固或坚硬元素（地大）

凝聚性或流动元素（水大）

动能或冷热元素（火大）

动的元素（风大）

加上：

色

香

味

食物

问：这是行者追求终极真理所必须研修的吗？

答：万物都有终极真理的特性，因此终极真理存在于任何物理与心理现象，而且我们可以在检查他们的功能与性质时看到。这些真理不容易被看到，是由于我们的观念，由于我们的错觉，我们以为物理与心理世界是实体性或恒久性的。

问：我们要如何才能破除事物具有实体与凝聚性的观念？

答：方法之一是检查一般的对象，以找出它们是由零件（parts）组合而成的真实特性，例如，当水倒入牛奶时，牛奶这个组合便与水这个组合交错混合，其它的非生命对象也是如此，它们会令人有凝聚与实体的错觉，但它们终究是由元素或群组构成，这些元素或群组以各种组合形成整个宇宙，当行者透过禅修直接体认而理解这点，纯净的知识就产生了。

问：终极真理如何运用在生命体呢？

答：禅修者对待生物应与无生物一样，才能发现他们的根本特性。所有生物，无论他们是何种形态，都会展现出实体与凝聚的样子，为了抛弃这种错觉及自我的错觉，行者应该把动物视为是由心理与物理的群组、零件与元素构成，没有任何「我」或生命在后面操控，依循这个原则，应该视所有碰到的事物为元素而已。我们对这些贴上名字的概念，称他们是男人、女人、动物等等，其区别衹存在于世俗的层次，而不在终极的实相，因此，以毗婆舍那发展出的分析知识所看到的万物，不是恒久的灵魂或个体。

超越这种观念或概念，行者将看到所有的生物衹是一堆有形的群组或元素（注：肉体的群组是所有似乎是固体物所组成的最小粒子，这些粒子不断地改变），这种知识将导致对色法与心法的真相与关系有清楚的内观，最后能以宁静的心看到所有事物的来与去，达到深层的内在和平，行者甚至将看到慈善、道德、慈悲等的修行也是相对的，并非如表面看到的那么好，因而不会黏着这些。

问：佛教对元素的观念如何与现代物理学调和？

答：借着扬弃实体的观念，科学家已经将所有物质分析出超过一百种元素，这些元素或电子经过检查以后，甚至已成为衹是在广大空间内的能量波，这种粒子或波永远都是动态的，因此现代物理学已指出，万物最基本的无常与没有灵魂的特性。

问：根据佛教心理学，什么是终极实体？

答：禅修者应了解有四种终极实体（注：这些佛教心理学所建立的终极实体也与五蕴有关，意识是识蕴，心理要素还包括行蕴、受蕴与想蕴，而物质构成色蕴，衹有涅盘是在这五蕴的无常流动之外）。

一、物质。

二、心理要素。

三、识觉。

四、涅盘。

这些是超乎任何想法与观念，而且行者是可以直接体验与检查的，行者也可看到前三者都有无常的特性。

问：我们如何了解识觉？

答：有六种识觉：

一、眼识。

二、耳识。

三、鼻识。

四、舌识。

五、身识。

六、意识。

这些意识具有「趣向」或「知道」识觉对象的特性，现在我们可以延伸我们的认识到「整个世界」，正如佛陀所教的，包括：

识觉	感觉器官	对象
眼识	眼	可见物
耳识	耳	声音
鼻识	鼻	香
舌识	舌	味
身识	身体	可触、有形物
意识	意根	心的对象

这十八种境界构成我们的世界，行者可以看到眼识与眼和可见物同时产生，而且是依赖它们才能产生；耳识与耳和声音同时产生，而且依赖它们才能产生；余依此类推。每一刻都有六识之一及相随的感觉器官与对象的生起与消逝，借着发展具穿透的察觉能力，行者将了解到，没有任何永恒的「我」或「自我」，祇有一连串这十八种对象、感觉器官与识觉的生起与止息，行者应仔细思考，直到他从深信灵魂或恒久个体的迷障中解脱为止，他应检查心理与身体的真实本性，直到了解两者的关系为止。

问：我们要如何破除有关色法及物体产生，以及心理现象产生的疑惑呢？

答：想破除有关色法及心法之起源的疑惑，必须要有正思惟。身口意三行、识觉、温度与食物是所有生物的制造者（注：这些是传统上所知道的生命食物，也是所有生物生起的因缘），同样地，六种感觉器官与感觉对象是心理现象的制造者，所有的行（karmic action）都有果报，果报来自善行或恶行的个别行动，这个行与果报的过程是世界轮回不止的核心，想要了解这点，行者必须彻底地检查自己的心理与物理现象，直到看清这个过程如何在他自己的内心运作为止，然后，他将不再对法、佛陀及佛陀的教导存有怀疑，他将会看到轮回的开始与结束，或是死亡与再生的轮回，并了解所有心法与色法的缘起。

更进一步解释，缘起是所有物理与心理现象有条件存在的轮回特性，若了解这点，再加上无我，形成了实现佛陀教诲的基础，它指出，世俗所谓的自我、身见、男人、女人、动物等存在的各种物理及心理现象，并不是一个盲目的巧合，而是因与缘的结果，这说明了轮回与苦是依赖条件的，也说明何以透过消除这些条件，所有苦必将消失，缘起的十二个链接关系是：

一、无明，欠缺智能是所有罪恶的根本，这是产生行的条件。

二、行依赖无明而生。

三、识觉依赖行而生。

四、名（心理）与色（物理）依赖识觉而生。

五、六种感觉器官依赖名与色而生。

六、接触依赖六种感觉器官而生。

七、感受依赖接触而生。

八、渴爱依感受而生。

九、黏着依渴爱而生。

十、存在因黏着而生。

十一、再生因存在而生。

十二、老与死依赖再生。

链接一、二、八、九与十是再生的五个行因，而链接三、四、五、六与七是轮回的五个业报。

这是物理与心理现象一个简单而完整的因果序列，轮回乃是基于这个关系而转，如果行者用功思考，最后了解心法与色法的这些因缘，他将自疑惑中得到澄清。

净化的练习

为获得圣者之道的知识，行者必须具备下面的内观：内观所有存在现象的无常、苦与无我，内观所有现象的生灭，内观所有现象的分解，以及随之而内观到恐惧、忧愁与对有条件存在的万物厌恶的原因，最后内观到有关各种对心法与色法求得解脱与高度宁静的欲望，这是获得涅盘所必要的、完整的内心平衡。

在练习有关三特性（无常、苦、无我）的内观发展中，行者应该练习观察所有身体移动及姿势的过程，他可以从其中清楚地看到自身变化的特质，并生起超越概念的认知，知道存在祇是物理与心理现象不停改变的过程，其中没有任何恒久的自我或个体，在发展更高层次的内观之前，最好先从理解这层涵意并体会三特性开始。

在开始毗婆舍那时，禅修者必须以显微镜般地检查姿势的移动与改变，这里他可以把三特性看得非常清楚。当手自一个地方移动到另一个地方时，修行者将首先看到手的整体移动，当仔细检查过程的时候（特别是透过感觉），行者可看到每一刹那都是由旧的身体能量组合的生起与消灭，而让位置给新的身体能量组合，这样的观察能使禅修者渐渐了解无常；把手由一个位置移到另一个位置，一遍又一遍地做，仔细地观察色法与感觉的无常，根本地说，是扩散（心念的震荡或振动过程）引起手的移动，透过专注与内观的注视，行者经由体验所有身心现象的飞逝与无主体特性，而发展出对无常的了解，当发展出对无常的内观时，修行者也将能理解所有现象不完美、不安全与无我的特性。

虽然一个普通人会说在任何位置的手是同一只手，实际上当手在移动时，却有亿兆个质能组合在震荡过程中生灭，就好比有一桶沙，如果你在底部弄个洞，让沙粒像一条线般流下，虽然你看到的是一条沙线

自桶子流下，事实上是许多的沙粒组合在一起，才形成一条沙线，因此我们观念或概念的形状、连续性与紧密结合常常掩盖了事实。如果行者看清楚，他将知道缘生的身心现象是如何在瞬间生灭，就好象沙粒在一串沙流中流动一样。

行者应记住，该仔细注意日常生活，体内身心活动的分解动作的经验，包括起床、洗脸、上厕所、吃东西、来去的各种姿势。

佛陀曾提到，在身体上观身。所以一个能从移动手的位置看出物理现象的分解的行者，也能够轻易地看到身体在坐着时全身的物理现象的分解，这是以身观身的正确思惟方法。闭上眼睛仔细想想整个肉体的组合或质能的组合，然后转动身体向右边、向左边，身体前弯、后仰。每一个动作与每一瞬间，你都可以看到旧的物理现象生起与消失，并移向新的位置。重复这些动作，直到你很清楚地感受到此点；禅修者也可以用观呼吸，发展出对所有现象生灭的内观。因观呼吸而观察身体现象的分解，就像观察手的移动，行者必须检查身体中间部分的身体现象，不必像练习呼吸时注意鼻孔空气的进出，而衹注意身体的中间部分，如此将察觉到身体这部位的起伏移动——吸气时升起而呼气时伏下。对呼气与吸气的物理现象均能注意观察，将了解无常是我们可以体会的。

透过对身体与身体感觉的检查，特别是在各种不同姿势下的检查，行者最能够瞭解真正的法。

透过以身体观察身体，并注意现象的生起与消灭，禅修者能够了解震荡的过程，及身体的移动，乃源自于心念的活动，这就是他如何看到缘起的循环。

禅修者知道如果出现了「我要站起来」的念头，那个念头会产生震荡过程，这个过程产生身体的表现动作，这个源于震荡过程的扩散发展，使整个身体由下而上升起，就称为「站起来」；如果生起「我的右脚向前移动」的念头，行者能清楚地看到震荡过程的物理现象的生灭，甚至是前移时抬腿、放腿与压腿等较细微的分解动作。

知道了这点，修行者应该这么想：「即使是我在站着，各种身心现象仍在每一瞬间快速地生灭，因而展现无常。」行者的脑里很清楚，所有缘生的身心现象的基本特性就是瞬间生灭，禅修者必须用这种方法不停地观察无常，无论是多少天或多少个月，如此才能彻底了解。

为了深化观察，他可以特别把注意力放在所有经验的分解上，因此，当行者开始以右脚走路时，他注意身心现象的分解，念着「分解、分解」；「消失、消失」；「不再存在、不再存在」；或「无常、无常」。左脚的移动也用相同步骤。行者对这些做充份的练习是很重要的，如此才能对走路（无论快慢）时的身心现象的消失或分解察觉清楚，做这些练习就是在身体内观察身体。

行者检查心理现象与检查物理现象一样重要的，如果出现了「我要走路」的念头，行者应该注意这个

念头的生起与消失，他也应该注意腿在每一步的物理现象的生灭，现在他可以观察每一脚步的身心现象的生灭。

行者在走路时知道「我正在走路」，无论他目前的姿势如何，他都知道那个姿势，同时注意「走路」这个念头的心念变化与脚的物理变化，而且还注意脚踏到地上时的物理变化，因此他是很客观地注意、检查自己的身体，他或者是注意身体现象的生，或身体现象的灭，或者同时注意身体现象的生灭。

当开始练习走路时，行者在走之前先站好，然后观察体内与生俱有的身心现象，并且这么想：现在，这个正在站着的「我」，祇不过是体内一堆物理与心理群组的组合，而这个身体由于心念活动的震荡过程而以站姿表现。

同样地，如果出现了这样的念头：「我要用右脚走路。」念头产生了震荡过程，过程的扩散产生以下的移动表现：抬腿、前移、放下。行者应该注意身体每个姿势的物理现象分解，也要注意右脚踏上地面时的物理现象分解，他应该像这样练习好几天，有时候慢慢走，有时候走快的。这种专注应该用在所有行、立、坐、卧的姿势，直到行者透彻了解存在的特性。

很重要的是，行者要注意当下的生灭，因为如此才能看得清楚；行者开始时以非常缓慢的动作练习，如此身心现象的生灭较容易观察，这样做是很有帮助的。

在这四种姿势中，一位对每一种姿势的生灭能够注意观察的人，终将体会到身心现象生起后会立刻消失，新形式的存在会取代旧的，就好象在热锅内的芝麻，不断发出爆裂声地分解。

练习毗婆舍那的过程，如果行者能够清楚地觉察到所有现象的生灭，他会生起内观染着，这类染着特别容易发生在同时练毗婆舍那与禅定的修行者身上，有些微细的染着，是因为黏着于狂喜、快乐、光明、精进、警觉、平静、喜悦……等境界而生起的。

当行者了解上面这些境界，没有一个是通往灭苦的道路，必须放弃黏着。继续清楚地观察所有现象的生灭时，这些微细的染着就会被克服。

为了让行者牢记这些现象是如何快速地消失，他可以注意大雨过后地面积水上的水泡，他会发现水泡生起又快速地消失，同样地，五蕴身心现象的生灭也是非常快，再就沙桶的譬喻来说，虽然可以看到一线沙流自桶子底端流出，你知道这些看似固体的沙流是由许多沙粒组合而成，而且这些沙粒的组合是瞬间生起又立刻消失，旧的才消失，新的又产生。

当行者已觉察到身体每一个姿势与外在世界所有现象的分解，他将很快觉察出业行产生任何的崭新存在现象，是不安全的、可怕的、痛苦的与悲哀的，并且厌离世俗的生活，他将渐渐得到更深的内观。

他将愈来愈清楚四圣谛与所有现象本有的苦，身体与心理的感觉与感受都明显是痛苦的，苦谛或不圆满不祇是指苦受而已，由无我与无常这些真理看来，所有的存在现象都是不圆满的，而且其本身已包含苦的种子。

由于感受到对所有存在形式的厌恶，厌倦它们，再也无法从它们那里找到乐趣，行者不再黏着于其中的任何一种形式，自己生起了追求解脱的欲望。

现在他的专注会集中在存在三特性——无常、苦、无我，想要自任何形式的存在中解脱的欲望愈来愈强。

就像芦苇、气泡或海市蜃楼是没有实体、没有内容，且空虚的，因此色、受、想、行、识也是没有实体与内容，是空虚、无用与无我的，它们没有主宰，没有任何人能控制它们，它们也不是小孩、女人或男人，不是个体，不是任何隶属于个体的事物，不是「我」或「我的」，也不属于任何其它人。

最后，当继续探究存在的形式时，行者克服了所有的恐惧、喜悦与冷漠，生起的是深层的平静，他看到所有缘生的、生起的与消逝的，物理的与心理的现象，都与灵魂、「我」、「我的」、「他的」与「某人的」无关。

他们是无我，或：

一、没有任何持久的个体或灵魂。
二、没有心髓（pith）或本体（essence）。
三、无法主宰、无法控制的。

现在，当继续观察细思存在三特性时，心会走向涅盘的宁静，和平与宁静的心成了进入解脱的三道入口，也就是进入涅盘的三条道路。

解脱的三道入口引导我们脱离缘生的现象世界，心知道所有行是无常与有限的，因此努力走向非缘生。

心受到所有存在形式具有的不圆满的刺激，并快速走向无欲，心视所有事物是空的、外在的，并努力走向「无」。

因此，根据这些指示从事毗婆舍那禅修时，行者会发现，借着对存在特性（变更、取代、骚乱及身心改变）的注意，他发展出一种深观的心理能力，使他能免于常见与断见（注：这是指错误地认为有个如上帝般的外在灵魂或死亡时身心完全毁灭的两个极端），他的内观能够驱散下列幻想：一、永恒的观念，二、

世俗快乐的观念，三、「自我」或固有「身见」的观念，四、强烈欲望带来快乐的观念，五、贪婪，六、成为（becoming，注：这是意谓着希望在轮回中继续存在），七、紧抓，八、紧密与坚固的观念，九，对「行」的错误观点，十、稳定的观念，十一、形成的条件，十二、愉快，十三、执着，十四、对本质牢固不放的观念，十五、对自我与世界的错觉，十六、黏着，十七、思考轻率，十八、有关身心问题的纠缠。破除这些是适当做毗婆舍那练习的成果，这个事实将引导远离老、病、死与再生。

想要开始这练习的行者，必须先朗诵三归依佛、法、僧，他应保持戒行，并常常做下面的慈悲观：

愿我快乐，愿我保持快乐，并在生活中没有敌意。

愿所有众生顺利快乐，愿他们喜乐，愿所有众生，无论是强、弱，大、小，可见、不可见，近、远，已生、将生，愿他们都喜乐。

愿众生不相互欺负，语言不粗暴，对邻居没有恶念。甚至像母亲宁可冒着生命的危险，护卫她唯一的小孩。我怀着无量的慈爱对待所有众生，对全宇宙充满爱心，无论在上或在下都没有极限，我对全世界这样的修养怀着无限的善意。

无论是行、立、坐、卧，衹要是我醒着，我都怀着这种世界最高贵的慈爱。

因此，但愿我放弃无益的讨论及争论，端正地行走，具备内观的能力，抑制感官的贪欲，并且不再出生，愿所有其它众生也能具备这些通向涅盘道路的条件，愿所有众生远离老、病、死的危险，愿所有众生皆得解脱。

第十二章 莫哥西亚多 MOGOK SAYADAW

观察五蕴生灭的现象即涵盖整个四圣谛，
这种内观才是真正毗婆舍那的目的，
毗婆舍那禅修应该愈早做愈好。
我们应该记住，
在这个充满压力的时代，
随时都有疾病和死亡的危机，
因此必须尽早做禅修的练习。
毗婆舍那是预防来世危机，
止息今生痛苦的唯一道路。

莫哥西亚多（Mogok Sayadaw 1899～1962）是雷迪西亚多（Led^i Sayadaw1846～1923）的追随者。雷迪西亚多是一个深具内涵且广受尊敬的法师，他在本世纪初于缅甸弘法，他已使缅甸的佛教徒对于缘起法有更深入的了解，而莫哥西亚多便继续将他的教法加以发扬光大。莫哥在僧团里面是个很有名的学者，他花了三十几年的时间在上缅甸教授佛教心理学及佛经；有一天他突然发觉自己好象是一个牧牛者，虽然很认真的照顾这些牛群，但是他却没有机会享用这些牛提供的牛奶。

他离开他的教职，前往明贡（Mingun），去接受密集的毗婆舍那训练。几年之后，在俗家弟子的要求下，他开始在各城镇教导内观，虽然他想避开名气而不想到大都市去，但他是「开悟的老师」这样的声名却渐渐流传开来；莫哥西亚多刚过世不久，他的弟子们就已经开始依循他的教导方向从事内观的教学。

在仰光有一个很大的佛教中心专门根据莫哥西亚多的方法指导人们修习毗婆舍那禅修；这个中心是乌唐典（U Than Daing）所经营，他编辑莫哥教法的英译本；他大部分的教法是针对在家弟子并指导在一段时间内的密集禅修，而西方人同时也受欢迎。

在下面文中将深入探讨包括三个部分的修习。莫哥强调一个人对法的理解的重要性，先要对法有些认识才可进入内观的修习，他教导学生区分世俗谛与胜义谛，胜义谛是由元素及五蕴所组成的，然后他会解释缘起的循环，教示如何经由因和果，贪欲和渴望使我们陷入了存有和痛苦的轮回中。

内观法的发展便是以这样的认识做为基础。首先，瑜伽行者开始学习专注呼吸使心念集中，接着便训练观察意识或者感受的变化，即明觉它们十三种不同的面貌。最后随着禅定的深入，莫哥强调此时所有知觉都变成祇是五蕴的生灭而已，亦即肉体和精神的变化过程。这种绵密的身心变化（不祇单纯注意到变化、变化），必须透过自身的经验才能直接经验到我们整个生命的存在是如何地不圆满及无我，在五蕴的生灭过程中透视法的自性，行者就能圆熟地止息及停止缘起的轮回，这时便能到达最高的喜乐：涅盘。

在莫哥西亚多的教法中，最重要的一点便是缘起法的使用了。他解释因缘流转如何运行而引导我们去体验我们的身体与精神变化的过程，而藉由内观的训练可以使我们超越因缘流转而获得真正的解脱，此乃是佛教的真理。

观心与观受莫哥西亚多的教法

佛法的目的是为了导向解脱、得到涅盘，它的教法富有次第性；道德（戒）是这条道路的第一阶段，而道德的实践带给我们内心的快乐与宁静。专注（定）是第二个阶段，它带给我们更高的喜乐，因为专注所得到的内心纯净，可使人体验到天堂般的快乐、轻安、喜悦。然而，祇有专注仍是不够的，仍缺乏将内心的染着永远根除的力量，唯有再加上毗婆舍那的智能方可使我们得到解脱，导向最高境界的涅盘，这是第三阶段。

要得到解脱必须知道毗婆舍那，了解它的目的以及如何修学。佛陀说，行者须用毗婆舍那来清除他对自我及整个世界的错误观念。毗婆舍那使我们对世界看得更清楚，我们种种不正确的观念造成我们在生死苦恼中轮回，所以我们应该赶快修学毗婆舍那来摆脱轮回之苦，就像一个人头发着火或者胸口被矛所刺中般紧迫；有机会接受毗婆舍那的练习真是非常宝贵的啊！

当我们透过毗婆舍那开展的智能可证入初果，体验涅盘，从此消除对这个世界的颠倒知见。佛陀说过，初果所得的益处，远超过成为全宇宙君王的快乐，因为此时初果已完全从再生于三恶道的危险中解脱出来了，顶多再经过七次生死就可达到最终的觉悟。

所以，行者应努力进行于这个导向涅盘初果的路径，以便获得这个觉悟的第一阶段。为了达到初果我们可以跟随着莫哥西亚多有系统及简化了的练习方法。该方法系建立在对心念及感受的观察；感受及心念是同时生起、同时存在，而且同时消退的，观察其中一个就等于观想另一个。

在实际应用时，将会发现这种方式的禅修比观照身体过程的禅修更容易理解，无可否认地，我们的心念会跟着出入息及其它身体的现象而生起，但对一个当今的行者而言，直接观察心念的过程是最直接、有效的禅修法。

当行者进入禅修之前，他必须具备一些相关的知识，这些禅修前的预备工作是很基本而必须的。

他必须知道胜义谛与世俗谛之间的差别，胜义谛有四种法：心法、心所有法、色法及涅盘。毗婆舍那禅修是以观照胜义谛为基础，因为胜义谛是世界的实相，为了进一步的了解，这里提供一些胜义谛的分析，让我们可以从我们的世界直接体验胜义谛。

心法

虽然心法总共有八十九种，但为了毗婆舍那的方便修习，莫哥西亚多将它简化成十三种，而这十三种

也都涵盖了原来所有的心法。

心所有法

总共有五十二种，但是一个行者所必须熟悉的，仅需以下几种：触、受、想、行、念、贪、瞋、痴、我慢、邪见、羡慕、嫉妒和疑惑等（注：所有意识和精神因素合起来，我们称之为心 mind）。

色法

总共有二十八种，但是以下几种是最重要的，也是行者须加以注意的：一、硬的及软的元素（地大）。二、附着性及流动性的元素（水大）。三、运动的与颤动的元素（风大）。四、热的和冷的元素（火大）。这些叫做四种基本的元素（四大。注：这些四大元素构成整个物理宇宙），而由这四种元素再衍生出二十四种元素。

涅盘

这是胜义谛的第四种法，因为内心可以直接体验涅盘。

区分胜义谛和世俗谛的不同，对我们有所助益，世俗谛是相对于可以直接体验到胜义谛的种种观念，世俗谛包涵所有的概念、思想、构想及名相，譬如「我的儿子」、「女人的声音」、「马车」等；虽然概念是为了方便的目的及一般说法的使用，但它不是我们经验的终极目标，也不能做为通往了悟真理的禅思目标。

虽然概念有很多种类，但是这里要提出的祇有一些，这些包括：

名称的概念。
构想的概念或关系，如儿子、女儿、母亲、父亲。
集合或群体的概念，如家庭、种族。
组织的概念，如宝塔、寺庙、学校。
区域的概念，如孟买、锡兰。
时间的概念，如公元前六〇〇年、明天、昨天。
空间的概念，如屋顶上的洞、洞穴、地平线。
连续的概念，如一列旅行的火车、一条流动的河流、一场电影。
想象的概念，如兔角、兔毛。

毗婆舍那祇关心胜义谛的禅思，而非世俗谛，当行者已经了解到这个道理，且能够区别胜义谛及世俗谛时，他必须更进一步熟悉这些最重要的基本原理，亦即存在的根本面貌：一、五蕴。二、六入。三、四大元素。四、缘起法则。

五蕴说明了整个身心的构成法则。它们包含了：

色蕴——四种基本的元素及其衍生的元素。
受蕴——乐受、苦受、不苦不乐受。
想蕴——对生物非生物、颜色或尺寸的知觉。
行蕴——共有五十二种，包含生气、正念、贪婪、慈心及平静等。
识蕴——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

瑜伽行者必须对于身心的元素十分熟悉清楚，同时必须了解六识的每一个识都有相对的感受器官（如眼、耳等）及感受对象（如颜色、声音、气味等。注：请参阅莫因西亚多）。

此外，对行者而言，知道识如何生起也是极重要的事，佛陀说过六识中的每一个识的生起都是源自于两个原因：感觉的器官及感觉的对象，所以在看时，祇有眼睛、色尘及两种接触生起的眼识，除了这三种共同存在的元素，就没有其它了。没有看见者，没有我、你或者他，而它祇是眼识生起的一个过程，听、嗅等动作都是同样地过程，每一次认知的经验都祇是这样空的过程在运作而已。

值得一提的是，识在生起之后不会停留在两个持续的时刻，而是刹那生起，下一刹那消失，再由另一个新的识来接替；建议行者在禅修之前必须研究心的实相，五蕴、四大元素、六识等，彻底了解它们，并且进一步熟悉身体和心理等现象生起的因缘法则。

缘起法则

莫哥西亚多特别为了初学者详加说明缘起的法则，这个法则对行者是一个禅修的快捷方式，因为它是教导教义在当下的展现；换句话说，它可使一个行者了解五蕴在每一时刻的生起、生起之因及消灭。

由眼睛和可见物开始，当这两者接触时，眼识便生起，此时祇有生起的眼识，没有所谓看的人，没有「我」，也没有「他」或「她」在眼里或在可见物里，也没有在眼识里面；眼识祇是眼识，不多也不少，而且眼识不可与「自我」混淆，也不可将它人格化。

由于眼睛与可见物的接触生起眼识，因接触生感受，在感受里面同样找不到「我」、「他」或「她」，也找不到所谓「自我」，缘起法则继续运作下去。因感受而生起渴爱，因渴爱生起黏着，因为黏着又引起身行、口行、意行，这些活动便促成业，而业的力量将促成另一次的再生，轮回不已。

随着轮回而来的必然是年老、衰退、悲伤、哀伤、痛苦、忧愁与绝望，整个人生的大苦便是这样生起的。

就如同我们已理解的眼睛、对象及生起的眼识，我们也应该可以理解耳朵、鼻子、舌头、身体和意念

及它们相对应的识，最后我们便能了解缘起循环的运作情形。

为了使解释更加清晰，我们最好用一般习惯上的用语再加以说明。

当Ａ看见一件美丽的物品，他渴望拥有它，他黏着它，他努力的想去获得它，这叫做渴爱。他被一种想获取这件美丽东西的欲望所湮没了，然后，他可能尽一切的努力，展现于身、口、意表现出想要拥有它。这个过程将导向不断的轮回，而轮回将无可避免的引起年老、死亡、悲伤、哀伤、痛苦、忧愁和绝望，依此，整个缘起法则便开展出来。这个法则可清楚地用来检验五蕴的生起及消失，和检验我们身心的整个过程，当我们看得更透彻，我们便能体会五蕴的实相及身体与精神的轮回，它除了苦以外，没有别的东西。

有见地的读者，一天当中即可清楚地看到很多次这种无止尽的轮回：即贪欲和黏着的生起，并引发出行为或想法。我们看见我们的渴望，我们被渴望与黏着所湮没了。为了满足这些渴望与黏着，我们从事于各种身、口、意的活动。同理，假如我们享受某些我们听见的声音，渴望便生起，当我们被渴爱湮没时，黏着便生起，为了延长享受快乐，我们从事于各种活动，同样地情形也发生在嗅、尝、触和思想上，任何时刻，我们自觉或不会自觉地掉入这些过程中。

读者应该注意到，缘起法则就是一连串他自己的活动，他可将焦点放在五蕴、身体与精神，看清楚当下的行为正属于十二个缘中的那一项并吻合缘起的法则。

假使他认为这是停止因果循环的时刻，则有一条止息再生轮回的路，但是假使他如往常延续之，轮回将持续进行并且继续永无止息的悲伤、哀伤、绝望和整个大苦的过程。

在此举一个例子说明：一位父亲听到他小孩从学校回来的声音，当他听到儿子声音之际，马上渴望要看他，渴望拥抱他、关心他、亲吻他，他认为他如此做是因为那是他儿子，他爱他的儿子，他并没有违犯任何道德规范，因此他也不觉得有罪恶或不当之处。事实上，并非行为本身，而是它底下的黏着已促使牢不可破的继续不断的循环。

从这一个似乎无损害的例子，我们可看到缘起法在父亲听到小儿子从学校回来的声音时便已开始，一听到儿子的声音便生起渴望去看他、爱他，因为渴爱引起他波涛般的欲望想去抚爱他的儿子，这个抚爱是源自于黏着而产生的行为，而这个力量更是下一个轮回形成之因；当业力生起，生死轮回便紧随而至，甚至诸佛也无法阻挡这种业力，从清晨到黄昏，类似的过程持续进行着，当看到一个吸引人的东西时，渴爱便生起，因为渴爱便生起黏着，因为黏着，业力展现，而整个循环就这样延续着它永不止息的运行。

事实上，无论何时，一个美丽的物品，一个悦耳的声音，一股迷人的味道，一阵清香的气味，一个愉悦的触摸，或一个令人喜悦的想法进入其相关的根门时，通常它会生起渴爱及一连串的因果反应，整个轮回的完成，衹是诸多贪欲引发业力的行为，而又造成另一串的业果，如此循环不已。

由接触产生意识，接着产生黏着以及紧接的轮回，这整个过程是一刹那接着一刹那很快的进行着，我们应该用毗婆舍那内观来思惟它，否则不止息的轮回将带来悲伤与痛苦；当我们在做毗婆舍那禅观时，愈来愈清楚地看到业力是如何地促成再生意识，然后变成意识、精神与肉体生起的条件，以及我们看到它不可避免地进入感觉与接触；六根对六境产生感受，而紧随而来的是贪欲与黏着，它们将不可避免地带动业力的活动与轮回。缘起法并无特别之处，它祇是我们的五蕴无休止的运作过程，新旧交替不断地在反复着生灭的过程，所有身体与心理（精神）现象都在因果连续中不断地生起与消失。

轮回的开始是难以想象的，众生被无明所盖与贪爱所缚，从一个存在到另一个存在的轮回过程中并没有一个起源，假如把众生在无止无尽生死轮回的骨骸堆积起来，它们的高度将会像高耸的广大山（Vepulla）一般高，而这座山是需要四天的时间才能攀登上的。说轮回是无法想象的长久，等于说缘起法则找不出源头，痛苦也同样未曾间歇的进行着。

轮回的潜能或力量来自于无明，但是它不可被错认为是第一因；但什么是无明？

它是对四圣谛的无知：

一、对苦谛的无知。
二、对集谛的无知。
三、对灭谛的无知。
四、对道谛的无知。

在此，我们愿意进一步说明：

一、五蕴或身心组成是极端痛苦、不能满足的，不了解这一点就叫做对苦谛无知。
二、每个人都想拥有精神的快乐及物质的富裕，这种渴爱便是痛苦的根源，缺乏这样的认识叫做对集谛的无知。
三、缺乏对痛苦止息的认识，叫做对灭谛的无知。
四、缺乏对导向涅盘之八正道的认识，叫做对道谛的无知。

我们所有身、口、意行为的展现都来自于无明，所以佛陀说过，由于对各种忧悲苦恼的根源无知，人们为了一己之利或为了自己的家庭、国家想尽各种办法（不管有益、无益，道德或不道德）来积聚财富，提高社会地位，或者试图得到轮回的世间获取各种欢乐。

一个人可能会说他靠自己合法的行为才会有今天安好的生活，但是从缘起法则的观点来看，他并没有打破生死轮回的锁炼；相反地，他是继续在轮回的运转中，没有休止。有人会问：「到底他冒犯了什么？」

其实这是不能以是否有冒犯之行为来回答的，而是因为他和欲望锁炼的生死轮回的法律则纠结在一起而持续着业力的累积。

值此时刻，一个行者可以好好决定渴望下一个存在再度生起是值得吗？当轮回产生，它意谓着什么？最后的代价是什么？很显然的，痛苦、衰老、死亡必将伴随着轮回同行；这就是佛陀教诲我们的缘起法则。

想进入毗婆舍那禅修的行者，必须熟谙佛法的基本教义，这里提出一个重要的建议：对这些必备的先决条件没有充分认识，很难于毗婆舍那禅修中得到任何进展，一个行者若对缘起法的认识不精确，那么禅修到最后也祇是局限在自我的框框里。对法义不明白的行者无法跨越自我而有所突破。

在此，我们必须再次说明，所谓先决条件，包括五蕴、六根、四大元素、缘起法及四圣谛真理。一个人不可能没有这些方面的认识而可以进入正思惟，因为正思惟乃是依据五蕴及其运作过程而进行的，一个行者应该懂得区分胜义谛及世俗谛，才能够破除这个恒常不变的「我」之邪见。

有兴趣且愿下苦功学习这些根本法义的人，他们将为正确的修行方法铺下一个稳健的基础，唯有如此，他们才适合开始步上毗婆舍那的禅修之路。

内观（毗婆舍那）

内观意指全神贯注地思惟无常、苦、无我，这是佛陀在讲述正念时所做的解释；正念包含四个方面，就像走向佛塔的四面阶梯一样，佛塔的高台好比智能，可以由这四面阶梯的任何一个到达，这阶梯就是正念的四个面貌：身念处、受念处、心念处、法念处。值得注意的是一个人若于禅修中专注某一方面的观察，并不表示排除其它三方面的正念，它祇是表示这其中的一方面是观察的主要对象而已。

根据莫哥西亚多的教法，内观的训练有三个发展的阶段，第一个阶段是专注于正念的培养，第二个阶段是观察五蕴的生灭，最后阶段是清楚的知道有一条道路通往诸行止息，身心生灭变化的止息。

其内容可以简述如下：

一、固定或集中心念在任一个指定的对象，例如吸气、呼气或者身心的移动，这叫做专注于正念。

二、思惟身、受、心、法（心的对象）和它们的生起及立刻消失的变化就叫做过程的正念。

三、认识一切有为法的本质、洞悉五蕴的生灭是可厌、令人不悦的，叫做通往生灭止息的道路。除非直到认识五蕴的生灭，看到了无常、苦、无我，否则将永远不会到达毗婆舍那的禅修。

真正修习毗婆舍那的开始是行者能够观察身体和心理的生灭过程，于其中找不到一个所谓「自我」、「我」或「我的」这样的东西，在这个正念里面他不会认为是我在禅修或我的心在专注着，这样才是正确的禅修，所有的五蕴都被清楚地看到它的无常、苦及无我。

前面提到的几个阶段，若祇是发展其中第一个或第二个阶段是不可能从轮回中得到解脱的，佛陀说过，祇靠禅定并不能趋向涅盘，唯有修习毗婆舍那才能走向涅盘或解脱。不过，这是极重要的，我们必须记住正定在初期的禅修中扮演着重要的角色。

在真正发展毗婆舍那的第二或第三阶段前，行者必须建立起相当的定力，最好的方式是将注意力放在鼻孔，注意着气息的出入，行者此时双腿盘坐，身体挺直，端坐于宁静的环境里，至少必须持续在定力的练习二十到五十分钟才能进入毗婆舍那禅修。具备了平静的心与定力之后，行者便可准备发展莫哥西亚多所教导的对意识与感受的毗婆舍那禅修了。

我们应该从什么地方开始？我们必须从心开始。佛陀说过心的禅思的重要性，他说：「我知道没有其它的法像已经被培育和发展的心一样，可以导向极大的益处。」这句话也可解释成一颗未被培育与发展的心的结果与受过培育与发展的心是相反的。

心是所有活动的前导，也是一切现象的先驱，没有心的配合，不管生理或精神活动都无法完成。当我们做出好的或坏的行为，心扮演着决定性的角色，没有任何一个活动可以不先经过思想而可进行的，思想祇是出现在心里。当我们的心是在控制状态时，我们的身体也是保持在控制中，而当我们的心是鲁莽不被控制时，我们的身体也同样会变得没有节制地活动，染着也因而出现。所以，我们可以说心是最重要的因素，它控制了我们所有的活动。

心是错误知见──「自我主义」、「我」或「个人」藏居之处所，「我」或「自我」是造成迷惑的力量，这是非常重要且值得留意的，我们必须认识到个人或自我主义会覆蔽我们的心，所以要终止痛苦、自私和错误的知见，我们必须洞悉内心。

莫哥西亚多已经提出一套非常简单的公式，这个方法最适合现代的瑜伽行者禅修观照此「心」之用，这个禅修便是以意识和感受的正念为基础的毗婆舍那。

虽然这些方面占极重要的位置，但毗婆舍那其它方面也不可以忽略，就好象糖浆一样，在糖浆里面包含了新鲜的柠檬汁、糖、盐和水等各种成分。当我们愈来愈了解这些品质时，我们一旦注意到其中一方面，其它方面也将会被注意到，虽然它们不是被观察到的对象，但四个念处是同时存在的，而且它们的生起、消失也都是同时进行的。

为什么莫哥西亚多选择强调心念处？伟大的舍利弗曾说过：「虽然要读别人的心念不是容易的事，但是要知道自己心念的变化却是容件易的事。」当贪念在你心中出现时，你可以清楚地知道贪念是如何生起，假如瞋心、妄念、恶意或嫉妒在你心中出现，你可以立刻知道它正在生起，同样地，假如它消失了，你也可以知道它在消失。

强调心念处——特别是意识的正念的另一个理由，是要根除一个盛行的根深柢固的邪见，这个邪见甚至也存在于很多佛教徒心中，那就是认为识法是永恒的、是自我，或是灵魂，几乎所有的佛教徒都有此错误的知见，认为灵魂可从一个存在的本体转换到另一个存在，有人甚至更进一步地说人死了以后从身体离开的是灵魂，另有些人认为灵魂不会离开人的身体，一直到它找到一个适合的地方再出生。这种种错误知见是深固于人们心中，而且一代又一代地传了下来，这样相信灵魂是从一个存在转换到另一个存在是错误的，如此的知见会持续着，乃是因为我们相信意识是延续的、永久的，甚至身体死亡后它仍继续地存在的。人们至此仍未有正确的缘起法的知识来引导他们了解意识也是无常的，是无休止的生灭过程。意识在某一时空生起，它不会从它生起之处向前移动一英吋，也不会在两个连续的时刻里保持相同的状态。

为了驱除根深柢固的邪见，以便正确了解我们的心，莫哥西亚多教导毗婆舍那禅修。这是以意识和感受为基础的，这两种方式都是适合于现代行者练习的方法。

意识禅观的开展（注：「意识」在这里是指「了知一个对象」、我们的「了知能力」
的心的形态。）

对于那些立志要达到最后觉悟的人而言，他们首先必须从消除邪见及「我」的信仰。为此，莫哥西亚多提出一个观察意识的非常简单的方法，它方便于实际应用且适合所有人。下列这十三种意识都是需要思惟审查的。在一个时刻中袛要观察一种识，而且当这一种识生起时，也要记住在一个时刻中袛有一种识会生起。一种识消失了，另一种识紧跟着生起。

一般人相信有很多的识存在于我们人类身上，可能有数千种的识，但是这些总结归纳起来可分为十三种：

内在的意识：

一、眼识。二、耳识。三、鼻识。四、舌识。五、身识。六、贪识。七、瞋识。八、惑识。九、非贪识。十、非瞋识。十一、心识。十二、入息识。十三、出息识。

以上这十三种识可说涵盖一般人所有的识。我们必须注意不管那一种识生起，它都是我们的某一根门（注：根门罯 sense door 敳在这里是指我们六个知觉的门径：眼、耳、鼻、舌、身、意），跟其对象接触产生的结果。它必须透过我们的六根才能产生，不可能没有六根而能生起识。

另外值得注意的是意识和感受是同时存在、同时发生的。感受和知觉也是精神因素，它们跟意识同时产生。五蕴是同时生起、同时存在，且同时消失，因此袛要我们审察其中之一蕴，便能发展内观到其它四蕴（注：虽然在前面缘起是被描述为一个锁链或发展，但是在观察中每一个片刻五蕴构成这个锁链同时生起与消失）。为了我们的目的，这十三种意识是重要的心理元素，它们是以意识为观察基础的禅修焦点。

关于以上所提到的十三种意识中，贪识包含想吃、想闻等等。嫉妒和坏心眼属于瞋识，而想要做服务或慈善工作则属于非贪识之中。

当我们张开眼睛，我们看到在我们眼前的种种色相，这时候眼识便生起。一个行者必须觉察并认知此是眼识的生起。当他听到一个声音，他也必须觉察及认知这是耳识的生起。甚至，当他感到有任何疼痛、发炎或搔痒之时，或其它愉快、不愉快的感受都会引起身识。行者必须确知每个时刻衹有一个识及它的生起与消失（注：每一片刻都有很多心的生灭。当清楚地观察，每一个心的生起都包含一个对象、一个意识或了知这个对象、以及各种精神因素，如：感受、意志等〔这些决定了意识如何与对象相关连〕。对象、意识和精神因素是五蕴生灭的另一种描述）。

在练习的过程中，行者的体悟或内观愈来愈深刻，散乱没有了，衹专注于生灭的转变，而且意识到生灭的觉察速度会愈来愈快。一般而言，此时行者透过内观清楚地看到任何一种意识瞬间生起又立刻消失。他清楚知道在两个时刻里没有相同的意识。任一意识的寿命都是短暂的，它在生起那一刻被观察到的，同时也被发现已经消失了，因为任一识蕴之寿命都是暂时的，一旦被观察到，也正是消失的时刻，而另一个意识紧接着原来消失的意识而生起，所以在观察中，行者会发现他观察的某一意识，事实上已然消失了（注：事实上，行者将发现他的观察衹是上一刻意识的回顾，并看到在先前片刻意识和对象是如何完全消失的），当它生起之后很快地便消失了。因此，行者若于意识上做禅修或观察，他唯一发现的就是变化——每一个意识的生起及消灭的更替。假如在最初观察的阶段，他没有看到意识的消灭止息，他就不能超越无常的观念。他必须更加努力，然后靠着正定和正念去觉知五蕴生灭的本性。

当他能觉察意识的生起后，他会变得更能觉察意识的消失。从事于这种观察与认知时，他必须除去「我」的观念，或者换句话说，他必须认知各种意识的生灭现象衹是意识本身而已，除了意识外，没有什么东西是可以称为「我」或叫「我的」这一类恒存的东西。

行者应该不断观察直到他觉察到「我自己」的成份愈来愈少，而觉察到意识愈来愈多。从觉察到更多的意识之后，他必须更加努力精进去觉察更多意识的生起与止息。

当他在观察进行时，有其它各种不同的想法会进入他的脑子里干扰思惟，这时他也必须思惟这些想法，并觉察到这些想法也是在生起与消失的变化中，因为无论什么意识生起总会终止。所以他必须觉察我们身心无任何一物是不变的、持久的或永恒的。

仅靠知道变化无常的观念或念诵「变化、变化」是无法理解无常的确切意涵，很重要的一点是，行者必须观察且深刻地体验到五蕴随时在无常的变化，而不是藉由念诵「变化」这样的字眼而被蒙蔽在变化无常的概念里面。任一念头的生起与消逝是如此疾速飞驰，以致于难以形容。一个行者不需要知道它是如何快速。在这阶段中最重要的是注意去体验五蕴的生起与消失，尤其是每一个新的意识的生起。提到呼吸，

行者必须保持正念于入息及出息意识上。他必须对这两种意识的生起与消失保持正念，同时也须对其他的十一种意识保持正念。

可能有人会问：「何时何地可以练习意识的禅修？在毗婆舍那中心或者寺院？」回答是：「祇要是意识生起之处就可以练习，当走路的时候意识生起，那么就在走路时练习，当吃或喝的时候，同时也可做禅修的工作。当坐在办公室时，禅修就在彼时彼地来做。在禅修时，行者务必留意的是用全心的觉察与理解来观察他自己的意识。观察意识的生灭愈清楚，行者愈能了解内观的意义。若有散乱、纷扰不安、或迷惑，烦恼很容易附着在人的身上一再轮回。无论内心生起什么，祇要清楚地观察到它的生灭即可免于烦恼的产生，这一点是很重要的。」

再进一步说明，我们必须注意当行者观察意识之际，他看到了第一个意识在片刻之间消失且非常短暂，紧接着下一个意识生起。这就是毗婆舍那或内观意识之道。所以当观察各种意识活动时，将会有一连串的事件连续进行，即无常（短暂），内观，无常，内观等。

练习中的行者，必须把握最初的内观，上一个意识无常消失了，立刻紧接上去，不让任何染着乘虚而入，这一点是很重要的。换句话说，意识的消失必须确实观察不让它轻易错过。应该正确地留意、观察和了解此一意识已消失而下一个意识紧接而来的叫「内观」，因为它直接的内观使我们觉察到进行中的意识已经消失不见的事实。

在禅修当中，行者偶而会出现一些可意或不可意的心念，此时他们必须将这些心念都当做禅观的对象。无论如何不要为这些分心而感到失望或挫折，而应该将这些出现的心念也当做观察的对象。

法的六个属性中有一个叫做「来看」（ehipassiko）。因此佛法叫我们每个人「来」和「看」，而且检验它们的真正本质，以及看清它是如何不停地进行生灭的现象。

当行者的观察仅有少许的疏漏时，表示他的内观已经到达某种水准了。他能够在生灭的过程随之做观察而不让任何染着从中插入，表示他已经到达粉碎我见的阶段了。在这个时候，他离觉悟的第一步可说近了（注：如此我们看到毗婆舍那能真正改良我们观察身心快速变化的能力，当观察的速度或频率在一秒钟之内增加很多倍时，表示内观加深了）。

佛陀说过：

> 多闻圣弟子观心心念处、无间等彻见诸法无常，刹那变异离诸欲染，自觉涅
> 盘。

每个时刻任何意识的生起与消灭，行者都必须以正见和智能，精进不懈地观察，这一点很重要，对生

灭的最初内观会累积成为后来看透五蕴真实面的资源。明白知道五蕴祇是生灭、苦、不安稳。

可能有人会提出这样的问题：「行者看到了五蕴的生灭到底有什么好处呢？」这儿有个例子可做回答：「当贪的意识生起时，假如行者正在内观的话，那么他会看到当贪意识生起，很快地它也将随着消失了，无处可寻到它的踪迹。祇要观察贪意识生灭的过程就不会对它认同。即十二因缘在中间便被切断了，换句话说，贪被杀掉了。假使我们对贪不用心观察，那么将无可避免地随顺着习气而造业。一旦业力生起，轮回也紧接而至。当轮回聚集到相当的力量，它必然会造成苦及生、老、病、死的不停转动，无穷无尽地延续着。」

必须清楚知道观察意识的生灭变化，可止息生死的轮转。这是切断生、老、病、死转动的工作，也是切断缘起法环结的重要作业，更是透过内观消除无明的作业。唯有靠修持毗婆舍那才能观察到五蕴的生灭以及体认到它无非是苦迫而已。当敏锐的内观成就时，无明会消失，而洞悉事物存在的真理的能力也将显现。

根据缘起法，当无明变成智能时，业力将失去与意识联结的力量。当此联结的力量不再产生，业力将无法形成或造成轮回的结果。换句话说，轮回的源头已被切断，并将获得解脱。

受念处

除了意识的禅修，莫哥西亚多也教导如何发展感受的禅修以培养内观。对于感受的禅修同样地使行者深刻的观察身心的本质。它也导致斩断十二因缘的锁炼，脱离生死苦痛的轮回。

从哪里去观察感受呢？每当感受生起，必然有三个东西结合：感官、对象、意识。这三者的冲击是透过接触。引起感受的最接近原因是接触，所以不用刻意寻找感受，而要知道无论何时何地，感受的生起是由于接触。

从眼睛、耳朵、鼻子、舌头生起的感觉是很中性的。从身体上生起的感受也是可以是愉快的、也可以是痛苦的；从心理上生起的可以是愉悦的、也可以是不愉悦的，或是中性的。

很值得注意的一点是感受（feelings）在此不等于感觉（sensation，这字的意义是其它地方常用的）。它祇说明了对感受对象引起愉快、中性，或不愉快的特质。

有时候一个人可以享有愉快的感觉，尤其处在舒服愉悦的环境时；有时候当他处在不舒服的环境或者不愉快的身心状态时，他又可能经验痛苦或者不满意的感受；有时候他可能会经验中性的感受。

莫哥西亚多提出一个可以在禅修中确认感受的方法，其方法如下：

六个外在的访客：

眼睛生起的中性感受
耳朵生起的中性感受
鼻子生起的中性感受
舌头生起的中性感受
身体生起的愉快感受
身体生起的不愉快感受

三个内在的访客：

心念引起的愉悦感受
心念引起的不愉悦感受
心念引起的中性感受

三个主要的访客：

出入息愉快的感受，欢乐、愉悦或兴高彩烈的状态。
出入息不愉快的感受，不舒服、痛苦或绝望。
出入息中性的感受，既不是愉悦也不是不愉快的感受。

首先，行者区分自己个人的感受是很重要的。假如有不愉快的感受生起，他必须了知不愉快的感受；假如有愉快的感受生起，他必须了知愉快的感受；假如有中性的感受生起，他必须了知中性的感受。同时，感受必须与「我」这个观念分开。一般的表达：「我感到痛苦」，「我感到快乐」，这是不正确的认识感受，因为它与「我」混在一起了。当感受很清楚的被觉察到时，会发现「感受」与「我」是独立的，因为感受就祇是感受没有别的了。感受不应与「我」或「我的」连在一起而个人化。感受本身在感受，它祇不过是一个过程罢了。没有所谓的「我」在感受。必须理解这个事实。除非行者能够彻底地熟悉这里所教导的基本知识，否则他将难以分开「感受」与「我」。如此一来，他的禅修或思惟将变成：这是「我」在感受痛苦，这是「我」在享受快乐。在这种情况下，行者即使有再多的努力也无法获得禅修的成果：涅盘。

另一个对行者很重要的一点是他必须观察感受在何时何处生起。有些地方教人把注意力放在胸部或头部，但祇要有根尘接触，身体任何部位都会生起感受，所以这不是正确的禅修方法，这就像把一支箭瞄错目标。没有人能将感受固定在某一特定的地方。祇要感受的对象在，感受就生起。假如行者相信他在此刻观察的感受与下一刻的感受是相同的，那么他的修行尚待加强。他应该用内观来察觉每个感受都是短暂的、无常的，连续的两个时刻，不会有相同的感受，假如他无法以内观的智能来观察感受的无常，那么他仍然走在修行的岔路上。相信感受是长久持续的经验是很普遍，也是错误的观念。藉由正念与正定，行者将看

清所有感受都是一个时刻接一个时刻不停生起和消灭的变化。

行者应该观察感受的生起和消失，以及它的即生即灭。同时很重要的是行者必须记住感受是在接触时发生的，而不是刻意地去找它。一般人相信当我们痛、痒、生病时，这叫做感受，但是感受并不仅止于这些，感受是无时无刻地存在的，它可能是每一个时刻，眼识，或耳、鼻、舌、身、意识生起的感受。

任何时刻人都不能免于感受，因此行者必须试着确认及了解感受的生灭过程。一旦完全了解受蕴，整个五蕴的本来面目就更清楚了。

生和灭都是无常的，理解这个道理才是真正的内观。如果行者能够练习到，在观察无常或内观时没有染着或分心，那么他便离涅盘的体验不远了。

为了获致这种更高的智能，行者首先应该专注于感受的本身，然后再进一步看它的生灭，直到最后清楚地看到感受的消失而体验到它衹是一种生生灭灭的过程。这是很重要的，因为无论什么时候，他衹是单纯地观察感受，它就消融瓦解，于是他彻底理解它的生灭过程，这是迈向内观之路。

其实观察感受的生灭并非新的技巧，早在古时候就有无数的佛陀、菩萨及觉者走过这样的道路，这是一种停止苦因以免于苦果的技巧，它的意义可以从缘起法里去瞭解。

缘起法告诉我们因为有感受才引起贪欲。所以停止了感受便能停止贪欲，而停止了贪欲是走向涅盘解脱的途径。这整个过程要靠行者的信心、努力及智能才能达成。他能亲证受灭则爱灭。因此，贪欲也不再出现。由于贪欲止息，今生就能证到涅盘。

深刻的禅修

从以上说明可以知道，行者首先要知道四大、六根、五蕴和整个缘起法的观念与知识，他必须先藉由呼吸观来培养定力，然后再观察意识或感受。在发展意识或感受的正念时，他开始看到它们不断地生起和消失。

到目前为止，禅修朝向观察意识和感受的生灭。行者必须完全明了五蕴是共同生起、共同存在和共同消失的事实。

当意识生起之时，色蕴便已经在眼根产生了；同时，感受也扮演了它的角色，可能是愉快的、不愉快的、中性的；舒服的、不舒服的；喜爱的或不喜爱的。觉察力此时也不会闲着，因为它必须注意觉知颜色、形体、长度、声调、速度等。意志力此时也做它应该做的工作，即眼睛注视可视之物，舌头品尝味道，鼻子嗅味道，身体感受触受，心念向着思想、观念及过去经验。很显然地，我们可看出在每个现象中，五蕴同时生起与消失，而且扮演着各自的角色。我们的身体和心念其实衹是五蕴同时的生起和消失的组成罢了。

由此我们可知，除了五蕴的生灭之外，整个过程中我们找不到还有「我」、「你」、「男人」、「女人」或「人」这类的东西。

一旦禅修愈来愈深入，行者最后将达到一个阶段，衹会觉察到一切现象的生灭，此外别无他物。围绕着他的，无论何时何地都衹有现象而已。他不会再看到感受或意识的内容。当耳识生起时，他觉察到的衹是生灭本身。相同地，当鼻识生起，他不会觉察到鼻识的内容，衹是觉察到其生灭的现象。同样地，当舌识、身识和意识生起时，他也衹觉察到生和灭如此而已。

所有心理和生理现象，行者观察到的衹是短暂的、无常的、变化的。由于对色、受或意识确实地观察到它们都是变化无常的，他真正地体会无常、苦、无我的真理。由此认知，他看到五蕴的确是：令人嫌恶且不安稳的，因为它们是不停地受到生灭之现象所苦。他看到并体会一切因缘和合的事物都是无常的。他愈觉察无常，就愈厌离五蕴。由于精神上深深感受苦、无常、无我真理之苦，对现在或未来五蕴的欲取将从此消除。

行者此时将一心一意往痛苦、生死轮回的止息迈进。他终于体验到停止轮回运转的过程，而达到最高喜乐、涅盘。

涅盘的体验以及看到五蕴真相所生起的智能将消除邪见。特别是执着于有我的错误概念。一旦错误的见解消除了，贪欲和我慢也将消除，整个生死缘起的环节也就断了。

根据佛法，所有身心的生灭现象就是四圣谛中的苦谛，觉察它便是涅盘。去除了贪爱苦就止息，生、老、病、死的轮回就结束。所以禅修，观察五蕴生灭的现象即涵盖整个四圣谛，这种内观才是真正毗婆舍那的目的，毗婆舍那禅修应该愈早做愈好。我们应该记住，在这个充满压力的时代，随时都有疾病和死亡的危险，因此必须尽早做禅修的练习。毗婆舍那是预防来世危机，止息今生痛苦的唯一道路。

第十三章 乌巴庆 U BA KHIN

毗婆舍那的最初目标是启发自身内的「活化无常」
——完全经验到真正无常，
即身心连续体很快融化，
像「掉落在湖面的雨水」，
在那时，心灵产生净化力——
或感受内在自我的无常，
最终希望能达到内、外宁静和平衡的状态，
个人全神贯注于身内无常时，
即可达成此一目标。

乌巴庆（U Ba Khin 1899～1971）是位在家禅修大师，是我们这个时代最特殊人物之一。他约在四十岁仍任公职时，开始学禅修。他在著名的缅甸在家宗师帖特（Saya Thet Gyi 1873～1945。译按：他曾在雷迪法师〔Ledi Say^adaw〕座下修学七年）的指导下，广泛学习，精熟多种专注禅修，并发明一种最有效的技巧，来修毗婆舍那的内观禅修。这方法系洞察色法和心法，集中注意感受浮现的变化。

乌巴庆是个有名、威力特强的人，他的生活方式就是这种内在力量的象征。英国退出缅甸后，他成为审计长，是内阁级的官员，同时在仰光成立「国际禅修中心」(International Meditation Centre。译按：一九五二年成立)，从事教学。事实上，他从公职退休后，不仅发展禅修中心，广泛教导禅修方法，同时是缅甸政府四个部门的负责人。

乌巴庆在俗世生活中，做为一家之主和高级公务人员的积极参与态度，很明显地注入他的教学系统和风格。他较喜欢利用直接、密集的方法，强调实用性，而不祇求方法理论的了解。他的教导主要基于自己的经验，而他用于说明他所知晓的术语，对大部分佛教徒的佛学理解，或现代科学准确性而言，似乎不精确。这是因为他对任何法义的理论架构并无兴趣。而祇是尝试对自己的经验，予以充分的解释，以作为教授禅修的基础。他认为佛教是去实践，而非空谈。

虽曾有一段时间，很多西方人士在「国际禅修中心」学习，但由于签证限制之故，过去十年来，来访的西方人士不多。中心内有厅堂和供来访学禅者使用的房间，以及一间讲授教学、禅修要领的中央静坐庙塔。乌巴庆虽已于多年前过世，但他有很多具教导资格的门徒，在中心就有一位赛耶玛（Saiyama）女居士（译按：今在英国教学），负责讲授，而来仰光的西方人士，仍备受礼待，且祇要时间许可，都被细心教导。这里的讲授是密集式的，虽然乌巴庆教授很多不同的专注禅修法，现在呼吸专注法是最常配合他的内观来练习。

这种特殊方法，系在经历一段专注练习后，有系统的将注意力移到身体上，进而意识到身体内的肉体

感受。行者在观察这些肉体感受时，培养对无常的警觉，即无常特征。用乌巴庆的话说，当无常活跃时，在我们称为人类的身心连续物上，发生杂念净化的过程。这净化的媒介物或模式，乌巴庆称为「涅盘元素」（nibbana dhatu）。这涅盘元素的本质难以说明，因为它既不是理论，甚或不是概念。事实上，它是种经验。当人对无常的真实状态观察愈深时，会愈来愈深入真实的本质，而产生一种不同模式，不同元素，这元素在存在的最基本处接触杂念，进而从根去除杂念。这祇是将过程予以粗略的概念化，而乌巴庆深知这是难以解释的，仅能经验。他自己对此的说明也是譬喻式的：

学生具有察觉无常、苦、和无我的意识时，会在内在培养我们所称「涅盘元素」的光明火花，这涅盘元素会去除造成肉体及精神疾病起源的所有杂念和毒素。而这些杂念和毒素是所作恶业的结果。就像燃油点火燃烧一样，内在负面力量（杂念或毒素），经由学生在禅修过程中，以无常的觉知所产生的涅盘元素来去除。这里有一点要注意，当一个人培养出来的涅盘元素，冲击自身内在的杂念和毒素时，会产生某些剧变，必须要能忍受。这剧变会增强身内原子辐射、摩擦、振动等的灵敏度。

这强度增长得非常之多，以致于人会感觉到，好象他的身体就像电和苦团。

了解五蕴的生灭是佛教禅修的要旨。祇有真正了解无常而培养出涅盘元素时，涅盘元素对内在杂念的冲击，方能产生燃烧的感觉，这感觉无论如何，不应持久。

这时，才能了解涅盘元素，是觉悟无常所产生的一种力量，而觉悟无常是真正的无常禅修经验。这是净化过程，会引导行者在自身内在体验涅盘宁静。这是乌巴庆的教学心要。

对西方行者而言，乌巴庆教师团有几个很好的老师。在印度，葛印卡（Goenka），是位师承乌巴庆风格、威力强大的老师，已有连续五年（译按：本书一九七七年写作前五年），主持十天密集禅修课程，用内观禅修的西方人，已有数千人。

在美洲，罗伯特·哈维（Robert Hover）和露丝·邓尼森（Ruth Dennison），近来旅游各地为有兴趣的学生举办密集禅修课程。这种方法，就像其它密集课程一样，可以引导认真的学生在短期内，深入洞察真理。当然，学生必须继续将洞察真理，融入日常生活。

佛法实践精要　/ 乌巴庆 着

虽然有人在战场上征服千人千次，但能征服自己的人，才是最伟大的战士。

《经法句经》（译按：第一〇三偈）

佛学基本概念

根据字典上意义，佛教不是个宗教，因为它不像其它所有宗教，有一中心的上帝。严格说来，佛教是结合身体和心灵道德规范的一套哲学体系。它的目的在于灭绝痛苦和死亡。

佛陀第一次说法的四圣谛，奠定本哲学体系。事实上，前三个圣谛阐明佛陀的哲学，而第四个圣谛（八正道，是道德兼哲学的一套规范）则作为达成目的的方法。这第一次说法，系对憍陈如（Ko&n&da^n^na）领导的五苦行者，他们是佛陀早期求道的同修。憍陈如是佛陀第一个完全证悟的弟子。

现在我们谈到四圣谛，它们是：

一、苦谛
二、集谛：苦之生起或苦之根源
三、灭谛：苦之止息
四、道谛：导致苦之止息的途径

要完全了解佛陀哲学的基本概念，需要明白苦谛。为了说明苦谛，佛陀从两个不同的角度来探讨这问题。

首先，利用推论过程。佛陀让弟子了解，人生是苦难，人生是痛苦的，生是痛苦，老是痛苦，病是痛苦，死是痛苦。然而，人类感官影响是如此强烈，以致我们易于忘了自己，忘了我们所必须付出的代价。稍想一下，胎儿如何维持生命，胎儿从出生一刻起，必须如何奋斗生存，他必须如何准备面对人生，而且作为人类，他必须奋斗到最后一口气为止。人生真是痛苦，人愈执着自我，就愈痛苦。事实上，人必须经历的痛苦，都被喜爱的短暂的感官享受所压抑，而这感官享乐仅似黑暗中偶然的聚光。但是人因这迷惑而远离真理，所以一定要奋力自救，从人生、痛苦和死亡的轮回中解放出来。

其次，佛陀让弟子知道，人是由极微（Kal^apa，次原子单位）组成，各极微在生成同时，也开始死亡。每个极微是由下列自然元素形成的一团物质：一、延展（地），二、内聚（水），三、辐射（热和冷），四、动（风），五、颜色，六、香，七、味，八、营养素。

存在这宇宙的每个东西，无论是有生命或无生命，都是由极微所组成。这极微在生成的同时，开始死亡。各极微系由这八个基本元素组成的一团物质。前四者为物质本质，是极微的主要部分；而其它四者仅是依附前四者产生的附属物。极微是物质界最小的颗粒，今日它仍超出科学范畴。祇有在八个自然元素聚合时，方能形成极微的存在。换言之，这八个自然元素活动情形共同存在的那一刹那，而仅在那刹那，产生一团物质。这极微的尺寸，是灰尘颗粒的数十万分之一。极微的寿命祇有瞬间之久，而眨眼之际即有十兆个瞬间。这些极微都在不断地变迁中。对一个毗婆舍那学习有成的学生而言，他可感觉这些极微，宛如一股能源。人类肉体并非如其外观是一个固定的实体，而是与生命力共存的连续状态的综合物体。

为了使我的说明，让当代人容易了解，我借重伊沙克·亚西莫夫（Isaac Asimov）所着《原子的内在》（Inside the Atom）一书中有关「原子内容」（AtomicContents）的论述，他叙述有关生物肉体各部位，随时持续发生的化学反应。这应足以说明所有东西，无论其如何不同，都是由所谓原子组成的。这些原子经科学证实，是处于生成、分裂或改变的状态中。因此，我们应接受佛陀的观念：所有复合物都会改变、衰变或无常。

不过，佛陀在阐述这无常理论时，论及形成物体的情形，佛陀所知物体，比今日科学发现的原子更细小。

对不用心观察的人而言，一块铁是不动的。科学家知道，它是由持续变迁的电子所组成。假如对这块铁是这样，那对生物，如人类，则是什么情形呢？人类肉体内在发生的改变，一定是更激烈。人是否感受到自身内在摇撼的振动呢？知道所有事物是在变迁中的科学家，可曾感受到自己肉体祇不过是能源和振动而已？而内省看到自己肉体祇是能源和振动的人，其心理态度反应又如何呢？要解渴，人可以容易从一个村庄的井中，取一杯水喝下。假设人的双眼如显微镜般的威力强大，人确定会犹豫去喝这杯水，因为他会看到水中放大的细菌。所以相同情形，当人了解自身内在不断的改变（无常）时，他一定会因敏锐感官感受身内原子辐射、振动和摩擦，而了解苦谛。事实上，人生是苦的，不管是内在最终本质或外观。

当我说佛陀教导「人生是苦」时，请不要认为，果真如此的话，就不值得生存，而跑开并且以为佛教的痛苦观念令人惊骇，让人没有机会过合理的快乐生活。那么，快乐是什么？世间人们会因科学家在物质范畴的成就而快乐吗？他们或许有时会发现欲乐，但内心里，他们不会因已发生、正发生、将发生的事情而快乐。为什么？这是因为即使人已经征服物质世界，仍不能征服自己的心。

肉体产生的快感，一点也比不上经由佛教禅修获得的内心宁静的喜悦。肉体快感产生之前与之后，都是烦恼和痛苦，就像抓肿疹，而禅修喜悦则免除这些烦恼或痛苦。从感官世界来了解禅修是怎样的喜悦是很难的。不过，我知道你可以享有尝试一下这种喜悦，方便比较。所以，没有理由认为佛教教导痛苦的经验，令人感到悲惨、不幸。请相信我，禅修让你脱离凡俗生活，就像清澈水塘中的莲花，不受恶劣环境的影响。它给你内在宁静，不仅满足你逐渐超越每日生活中的麻烦，且慢慢确定地脱离生、苦、死的限制。

那么，苦的源头在哪里呢？佛陀说，它来自渴望。一旦欲望种籽播下，它长成贪婪，且倍数成长为渴望或贪欲，不是追求权力，就是追求物质收益。深植欲望种籽的人，成为渴望的奴役，自然被驱使成身心交瘁，祇为追赶这些渴望，直到有所成果。最后的结果，必定是邪恶心灵力量的累积，而这是由他原有欲望和忿怒激发的行为、言语、和观念所产生的。

于是，在时间之流中，反应在每个人身上的是行为的精神力量。这些力量即是让身心持续运作的内在苦源。

祇有证果圣人阿罗汉可以完全了解苦谛。一旦了解苦谛，苦因会自动毁灭，人即可停止痛苦或疾病。依据佛陀制定的禅修过程去了解苦谛是了解佛陀教义最重要的事情。

那么，什么是灭苦之道呢？那就是佛陀第一次说法开示的八正道。这八正道分为三学，就是戒、定、慧。

戒

戒：三条正道：一、正语。二、正业。三、正命。

正语的意思是言语必是真实、有益、不粗鄙、不含敌意。

正业系指基本道德，不杀生、不偷盗、不邪淫、和不酗酒。

正命就是不从事于增加他人痛苦的职业，例如贩奴、制造武器，或走私毒品。

这些通常代表佛陀首次说法最初宣示的道德律。不过，在此之后，佛陀将它扩大，对僧侣和在家弟子分订戒律。

我不需用为僧侣制定的戒律来困扰你们。我祇让你们知道佛教在家弟子的道德律。这道德律叫做五戒，是：

一、不杀生。生命是万物最珍贵的东西，佛陀在规定此戒时，他的悲悯扩及万物。

二、不偷盗。这是克制对财富不当的欲念。

三、不邪淫。性欲蛰伏在人心中。几乎所有人都难以抗拒它。所以，佛陀禁止非法纵欲。

四、不妄语。这是为了能透过言语而成就真理。

五、不饮酒。饮酒让人失去证道必要的心智平衡和推理能力。

所以这五戒是要节制行为和言语，以及作为心灵专注和平静的基础。

凡是要从事佛教禅修训练的人，必须沿着八正道而行。首先，学生必须承诺遵守五戒，以维持最起码的道德标准。我相信这五戒并不伤害任何宗教信仰。

禅修

我们现在谈到佛教精神范畴，即正确的禅修。八正道的第二阶段包括：

一、正勤

二、正念

三、正定

正勤当然是正念的先决条件。除非他立志坚定，努力缩小飘浮不定的心思，否则难以期盼能保有正念，并以正定将心智带入专注于一境的沈思和平静的状态。至此，心智没有五盖，纯净、宁静、内外皆光明。在这种状态下的心智，有力、明亮。它经历心灵反照的光明，其程度不同，如同星星与太阳之差别。简单的说，在完全黑暗的心眼中，所反射的光，即是心灵的纯净、宁静与平和。

印度教徒追求它。从光明到空虚，再回到光明，是真正的婆罗门教法。在《新约·马太福音》中，说到「充满光的身体」。我们也知道，罗马天主教神父定期静坐，为求这神奇的光。神圣的《可兰经》也突显圣光证明的重要。

这心灵反照的光表示内在心灵的纯净，而心灵的纯净是宗教生活的本质，不管是佛教徒、印度教徒、天主教徒，或回教徒。事实上，心灵的纯净是所有宗教最大的共同点。唯爱是人类团结的方法，是至高无上的，除非心灵超越纯净，爱方能如此至高。平衡的心是平衡别人心灵不平衡的要件。「就像造箭者拉直他的箭调伏妄念，智者理平掉举不安，是难以保卫、难以抵挡的思绪。」（译按：请参考《法句经》，第三十三偈）佛陀如是说。心灵训练和身体训练是一样需要的。那么，为何不训练心灵，让它纯洁、强壮，如此你可享有禅修的安静，「内在禅定的喜悦」。

当内在平静开始充满心灵时，你会确切在真理的知识上有所进展。我们的经验是，在适当的指导下，这心灵内在的平静和纯净含光，每人都可获得，而无关他们的宗教或信仰，假使他们有真诚目的，准备在尝试期间服从指导的话。

关于这点，宗教导师祇是个引导者（注：乌巴庆认为老师的角色，在学生进展中最为重要。他写到：「没有老师的帮助，学生无法达到纯净心灵的程度。」他视自己祇是个引导者。但就像曾横越崎岖地势的旅人，他有力量排除某些障碍，因此加快学生洞察力的进展。这就是他常使用「合格」一词来描述老师的意义所在）。然而，专注力量增进至完美的成功，全赖学生的正勤、正念。达到初禅或近分定，祇是要进展到更高成就之前的一个成果。

当学生持续练习，能完全控制自己心灵时，他可进入专注状态，并逐渐自我发展而得到一些成就，且带给他超凡的力量。不过，这种在世俗界带来超凡力量的练习，佛陀并不鼓励。佛陀发展专注的唯一目的是要拥有证道必要的心灵纯净和力量。

佛教中有四十种专注方法，其中最著名的是安那般那念（出入息念），那是诸佛遵循的方法，专注于呼吸。在「国际禅修中心」的学生，我们会敦促他将注意力集中于鼻底上唇处，调和呼吸进出的动作，静观吸入呼出，以协助学生培养专注力，达到心专注于一境。不管生命的起源，是佛教所说的来自个人行为

的精神力量（行蕴），还是天主教揭示的发始于上帝，生命象征都是一样的。它是潜在于人身体的节奏、悸动，或振动。事实上，呼吸是生命象征的一种表现。注意呼吸的安那般那念静坐法为禅修中心所采取。它很大的优点是呼吸不仅自然的，而且要集中注意于它，排除所有的杂念，随时都可利用它。人祇要坚定努力集中意志，就可首先缩小思绪范围到鼻子周遭，然后在上唇上一点，祇接触到呼吸的热气，呼吸也变得愈来愈短。没有理由说，一位用功静坐的学生，在几天训练中，不能够获得稳固的心专注于一境上。努力方向正确时，总是有静坐进步的指针，这种指针是以视觉象征外表方式，用一些黑白东西的形式来对照。首先，看到的形状是云或棉花，有时是白色东西的形状，例如婶、蛛丝、花或碟子。可是当注意力愈来愈集中时，他们呈现像闪电、光点、小星星、月亮，或太阳。假如在静坐中出现这些指针（当然，这时是闭目的），那么就可认定专注已然建立。此时，最重要的是，学生在短暂放松之后，尝试尽快返回有各类如「光」指针的专注状态。

「专注力弱的学生，在练习中不能有好的进展，就像一个人骑着野马旅行，没有能力控制缰绳一样。所以我提醒你，不要被心主宰，要用革命精神来驯服它，利用它。」你能做到这样时，你已预备好，可转换到毗婆舍那，以洞察最终真理，享受涅盘平静。假如能将注意力集中于鼻底某点，而有小光点停止不动某些时间，这是比较好的，因为此时，已达到所谓的近分定。

「心本纯净」，佛陀说到：「然而，因吸收不净之物，而受污染。」同样地，就像盐水可以蒸馏成纯水一样，观呼吸的学生最后也可除去心中的杂物，使心到达纯净的状态。这就是植基于善的专注练习所产生的力量。

慧

我现在要开始谈到佛教的哲学内涵，即八正道的第三阶段，慧或内观。

慧的两个部分是：

一、正见
二、正思惟

求真理的正思惟，是佛教的目的和目标，而正见则是对内外心灵和物质的分析研究，以臻正觉真理。心之所以如此称呼，是因为它倾向觉受；色蕴体之所以如此称呼，是因为它持续变化。英文中这些名称很接近，可是意义不正确。

严格来讲，心一词用于下列：

一、意识（VlNNANA）
二、感受（VEDANA）

三、想念（SANNA）

四、意志力和精神性质（行，sankhara）

这四者，加上物质状态的色蕴，组成了我们所谓的五蕴。佛陀将所有精神和物质存在现象，简括为五蕴，事实上，这存在现象是心理和物质共同存在的连续体，祇是被一般大众误解为身见或自我。

在正见时，学生进展至此，已培养出强而有力的专注能力，将注意力集中于他的自身内。藉由内省禅法，首先分析研究物质的本质，接着是心和精神状态。他感觉，有时也看到极微的真实状态。他开始了解，物质和心一直在改变——无常和短暂。随着他的专注力的增加，内在力量本质愈来愈清晰。他不能再否认这五蕴是苦的。他渴求一种超脱痛苦的状态。透过不断的练习，他最后可以解脱痛苦的束缚，从世俗进入超世俗状态，达到涅盘。此时，他解脱了：一、我见。二、疑。三、对戒规和仪式的执着。更进一步的练习就可以进入解脱的第二阶段——慧的层次，其中感官渴求和瞋恚将会减少，藉由持续的练习，行者就没有任何欲望或瞋恚。最后他体验了完全解脱的阿罗汉境界，这也是最终目标。每个经验涅盘的人，他可以随心所欲，多次重复这种经验，进入证果的阶段，并沉浴在涅盘宁静。

这藉由涅盘体验的内在宁静是无与伦比的，因为它是出世间的。相较于此宁静，我曾提到的禅定或内在宁静，就微不足道了。涅盘的内在宁静，带领个人超越所有存在的层面，而禅定的内在宁静仍会使人停留在这些存在层面。

智能的培养和洞悉存在真义和涅盘的内观，端赖直接的禅修练习。在我们的中心，当学生在练习出入息禅修几天后，已经达到某程度的专注（最好到达近分定）时，训练课程更改为毗婆舍那或内观。这需要利用已经修得的强大的专注透视力，并且要检查个人的一切内在倾向。学生被教导去感受自身有机体正在进行的过程，在这过程中，学生可经历会发生在所有人类身上的反应。当学生全神贯注于这种自然结果的感觉，他生理、心理上自然会了解到，他的生理身体最终祇是一团会改变的物质。这是佛教无常的根本概念——改变的本质，会发生在宇宙中任何东西上，不管它有生命或无生命。他也可以因此推论出，苦或不幸与生命合一。这是真实的，因为一个生命的构造，是由极微组成，而这所有原子是在持续燃烧的状态。最后他可以了解无我的概念。你叫呈现在你面前的物质为「物质」，事实上，没有这种不变的物质。随着禅修的进展，学生自会了解，没有所谓的「自我」，也没有这样东西做为生命的中心。最后，他会革除内在的自我中心论——在心理和身体两方面。那时他因禅修而呈现新的外观，验证了一个事实，任何发生在宇宙的事情，都遵守因果律。他利用慧眼，知道个别的自我，本质上是虚幻的。

了解无常

现在，让我详述我们练习的精髓。在我们中心修习内观时，我们特别强调无常真理。假如你真正了解无常，你会知道苦和无我的真理，因为它们三者是一起呈现的。

那么，无常就是经由练习，必须体验了解的第一个真谛。仅阅读有关佛教书籍，并不足于了解真正的

无常，因为没有体验这部分。仅有透过体验，了解人内在不断变化的过程就是无常的本质，这样才能了解佛陀要大众了解的真义。

要了解无常，人必须严格、勤奋地依循八正道而行。在这点，我要说明，任何一个行为、言语或思惟的动作，都留下行动的力量，即业力，并依据这行动是善或恶，而变为个人存款或负债，这个不可见的东西我们称为「行」（sa%nkh^ara）或行为力量，是心理的产物，每个动作都和它有关连。它没有外延元素。整个宇宙充满着所有生物的行为力量。我们相信，依归纳理论，生命的起源就是这种行为力量，即个人在持续吸收自身行为的力量的同时，也利用行为、言语、思惟来释放新的行为力量，这创造了一个无终止的生命周期，而以脉动、节奏和振动为其象征。让我们视善行力量为正，恶行力量为负。那么，我们得到所谓正反应和负反应，而这现象一直在宇宙中各处发生，它发生在所有有生命、无生命、我的身体、你的身体和所有生物的身体内。业持续不断的累积，成为支持生命的能源，最后难免苦和死。人可能今天是圣人，以后是歹徒；可能今天富有，不久变穷。人生的起伏是非常明显的。没有人是稳固，没有家庭是稳固，没有团体是稳固，没有国家是稳固。所有一切都受制于业律。因为业来自常变的心，所以业果也必定是恒变的。人要能袪除累积于自身的业，必须了解无常、苦和无我才可达成。我们每天因新行为，制造新业，唯有透过修习正观无常，才能打断这种过程。它可能会花费一生或更久时间来袪除所有的业。完全除业的人才会停止痛苦，因为那时没有余物可给他维持任何生命形态的能源。这是佛陀和阿罗汉在生命结束，进入最后涅盘时，达到苦的灭绝。今天，我们修习毗婆舍那，假如十分了解无常，它应足够达到觉悟的第一阶段（译按：初果），并开始局限我们必须继续受苦的连绵的生命。

无常，开启了解苦、无我之门，进入苦的最终灭绝。无常的体验仅能透过佛陀或佛陀入灭后，由他的八正道和七觉支的教义，才能获致。

为了在毗婆舍那禅修中有所进步，学生必须尽可能持续保持了知无常。佛陀给予僧尼的教诲是，应在所有姿势中保有无常（或苦、或无我）的察觉，无论是行、立、坐、卧。这种持续对无常、苦、无我的察觉，是成功的秘诀。佛陀在般涅盘前的最终训诫是：「所有组成的东西都是衰败和无常的，你们应当勤奋以达解脱。」

事实上，这是佛陀四十五年弘法的精髓。假如你能持有万物无常的察觉，你确可在一段时间内达到解脱的目标。

同时，在修习了知无常之时，认识「真实的本质」的正观，会愈来愈深刻。如此，最后你将对无常、苦和无我三法印毫无疑惑。这时，你才会毫不犹豫的迈向目标。

既然你知道，了知无常是首要因素，你应尽可能持续不断、清楚地观察无常，你会愈来愈知道无常的真义就是衰败。这是宇宙万物，无论是有生命或无生命的固有本质。

了知我们这身体是由持续变动的所有极微组成，就是了知变动或败坏本质的真实内涵。极微持续的崩溃和更换所产生的变动或衰败（无常），其本质就是不圆满，即苦谛。祇有在你经历明白这种改变是苦的时候，你才会了知在佛陀的训诫中，十分强调的四圣谛。为什么？因为当你了解你一刻也不能逃离的苦的细微本质时，你才会真正害怕、厌恶、不愿身体物质和心灵的存在，进而寻找一种逃离的方法，超越片刻片刻再生的循环，止息苦痛。当你经由足够练习，内在涅盘和平的初果时，你就可以在活着的时候，感受到究竟灭苦的滋味了。

直至目前，谈到修习毗婆舍那，我一直强调，看透极微、身体元素的无常。毗婆舍那也包括思想元素或在物质改变过程的专注的变化本质。有时专注仅在于物质的无常，有时专注于思想元素的无常。当人专注于物质无常时，他也了解到思想元素同时随着知觉物质无常而产生转换或改变的状态。在这种情形，这人即可了解物质和思想元素（心灵）两者的无常。

到目前为止，我所说的，是关于经由身体感觉无常，物质改变的过程，以及依这改变过程产生的思想元素改变的过程。你应了知，也可利用其它感觉方式来了解无常。

修习知觉无常，可开展下列的感觉（注：feeling，在此是指身体的感觉。）

用眼根看可见物

用耳根听

用鼻根闻

用舌根尝

用意根想

事实上，人都可利用六个感觉器官的任何一个来修习了知无常。然而实际上，我们发现在所有感觉中，身体各部分在改变过程中所得的接触感觉，涵盖了内省禅法最佳精华。不仅如此而已，接触（利用磨擦、幅射和振动内在极微）身体部分产生的感觉比其它方式明显，以毗婆舍那的初学者，经由身体感觉最容易了知无常。这是为什么我们选择身体感觉作为快速了知无常的媒介的主要原因。任何人可以尝试其它方法，不过我的建议是在采用其它方式感觉之前，应利用自己的身体来了知无常，打下基础。不过，其它感觉方式也可以，这毗婆舍那对刹那改变的过程念念分明，且如前面建议，接触及知觉身体和六根，是修炼正念的最佳立足点。

在我们中心，当静坐从知觉呼吸改为知觉无常时，老师会利用明确的方法，教导学生开始练习将专注遍洒全身，一部分一部分地感觉所有接触和知觉所产生的无常。在无常知觉持续时，行者会了解，专注和正念的力量，而除去身体内能量流动的障碍。这种专注会变得更快、更清楚，当身体清楚感觉到能量流动，所有知觉的无常（苦和无我）感更明显时，行者的注意力会移到中心（心）。这时候对变化的知觉和感觉的正念和专注如此强烈，以致于了知所有的觉知，即使是心灵活动都是一种改变和振动。对整个世界，物

质和心灵的觉知，将减低成各种持续改变不同层次的振动。行者利用毗婆舍那更为精致地洞察存在的真实本质。就是这清晰的洞察引导行者停止这种持续的刹那改变，进入涅盘。

证悟佛法

对无常的觉知，会培养出不同层次的内观知识。修习时应有好的老师予以检查、调整，以协助行者参透新经验和各层次。行者应避免期待任何内观成就。因为这种期待会分散导引至最高真理的无常觉知的持续性。

行者的修习若能深深证悟佛法的话，可以真正了知法的六大属性：

一、法不是猜想或臆测的结果，而是个人成就的结果，且各方面精准无误。
二、法对那些依据佛陀发明的技巧练习的人，此时此地就可产生益处。
三、法对修习者的效果是立即的，使他在了解苦谛的同时，有能力去除苦因。
四、法经得起那些急于修习者的考验，那些人可以亲身知道益处。
五、法是个人自我的一部分，所以经得起当下的省察。
六、祇要有初觉悟经验的行者，都可以完全经验法的成果。所有的圣弟子都有这内在涅盘的宁静。他们可以随心所欲地享受这宁静之乐。他们进入所谓正果的祥和状态，这是关于出世间意识的涅盘宁静，在此，没有任何感觉会因感官中心而引起。此时，身体姿态变直，这状态是完美的生理和心理宁静，涅盘的祥和是最高的悦乐。

现在让我从在家居士的观点，谈谈每日生活中如何修习毗婆舍那，并说明在今生，立即可获得的益处。

毗婆舍那的最初目标是启发自身内的｢活化无常｣(注：乌巴庆有时用｢活化无常｣activate impermanence，这似乎是指可以完全经验到真正无常，即身心连续体很快融化，像「掉落在湖面的雨水」，在那时，心灵产生净化力，他称之为「涅盘元素」)，或感受内在自我的无常，最终达到内、外宁静和平衡的状态，个人全神贯注于身内无常时，即可达成此一目标。

这个世界现在面临严重威胁人类的问题，现在正是每个人修习毗婆舍那，学习如何在今日发生的事物中，寻得深层宁静的时候。无常存在每个人的内在，与每个人同在。祇要内省自己，即可经验到。当一个人能感觉到无常，经验到无常，完全感受到无常，他可随意脱离外在的观念世界。无常对在家居士而言，是生活的宝石，他将加以珍惜，为自己创造宁静和平衡能源的贮藏所。它冲击人身心疾病的根源，并逐渐拔除这种身心疾病的根源。在佛陀时代，修习毗婆舍那的在家居士人数很多。无常并非保留给出家修行的人。在家生活虽然有使人不安的缺点，但好老师或引导人员可以协助学生在很短时间内活化无常。一旦认知无常，唯一要做的事就是试着保持它。祇要有精进的时机，行者必须坚持它，以得到所有物质和精神现象快速改变本质的知见。假如到达这知见，就没有问题，因为那时他应可以毫不费力的，几乎是自动地经

验无常了。在这种情形，无常成为他的基础，一旦家居生活的需要结束，他即可回到那里。然而，对于尚未具足正观，可以看清物质和精神现象快速改变本质的人而言，可能有些困难。这对他就像是身心内外活动与无常的拉锯战。对这种人而言，聪明的方式是依循一句箴言：「工作时工作，玩乐时尽情玩乐。」不需随时激活无常。将练习分订于白天或晚上固定时间，应已足够。在这练习时间，应试着将心——注意力保持于身内，警觉于无常上，无常警觉应时时存在，这样继续地不使有任何绝对有害进步的散漫或令人分心的思想插入。如果不能如此的话，应回归到出入息法，因为专注是启动「活化无常」之钥。记住，为获致好的专注，必须有完美的道德，因为好的专注筑基于道德之上。而且，要正念于无常，专注必须扎实，假如专注十分好，无常警觉也会变得很好。除了培养对禅修对象的专注外，没有培养无常的特殊技巧。这意谓着，为了感觉身体上面或内部的无常，而将专注转回到身体感觉上，首先应在人可以很容易全神贯注的部位上，这也意指可随处改变专注的部位，从头变到脚，从脚变到头，有时也细察内在。必须很清楚了解，不要将注意力指向身体解剖上，而是指向直接经验物质的形成（极微）的感觉和它们持续改变的本质。

假如遵循这些方法，确定会有进步。进步的速度端视个人能力和禅修工夫的投入。假如他达到高度的专注和智能，他了解无常、苦和无我三特性的能力会增加，也因此，愈来愈接近人人应记住的觉悟的目标。

这是个科学时代。今天的人们对乌托邦没有信心。他们不会接受任何东西，除非其结果是好的、具体的、明显的、个人的、此时此刻的。

今日，几乎每个地方都令人不满足，不满足产生病态感觉，病态感觉产生恨，恨产生敌意，敌意产生敌人，敌人造成战争，战争制造敌人，以此类推。这是个恶性循环。为什么？因为心缺乏适当的控制。人终究是个人化的精神力。什么是物质？物质是精神力的物质化，是道德（正面）力量和不道德（负面）力量反应的结果。佛陀说：「世界由心造成的。」所以心主宰每个事物。那么让我们研究心及其特性，进而解决目前世界所面临的问题。

佛陀住世时，告诉迦罗摩人：

听着迦罗摩人！不要被报导、传统或道听途说所误导；不要被善辩，逻辑推理、省视理论或同意某理论而误导；也不可因符合个人爱好或出于尊敬师父令名而被误导。

但是，迦罗摩人！当你们自己知道这些事情有害，会受到非难，受到智者批评，若修习和遵循它们，会产生损失和愁苦，这时你才确实拒绝它们。

但是，假如任何时候你们自己知道这些事情有益，无可责难，受到智者称许，修习遵循，它们会产生福祉和快乐，那么你们就做，修习它们，遵循它们。

修习毗婆舍那的再复兴时机已经到来，我们对那些心胸开放，真诚地在好师父指导下接受训练的人，

可以自然得到的确切结果，是毫无疑问的。这些结果是好的、具体的、明显的、个人的、此时此刻的，会让我们生活在有益、幸福、快乐中。

愿一切众生快乐，愿和平普及全世界。

第十四章 阿姜达摩答罗 ACHAAN DHAMMADARO

当人观到色蕴为感受的基础，
同时也观到色蕴和身体都是无常时，
将会看到感到也是无常。
延伸这种内观，
行者会了解，所有的蕴，
包括想、行、识，也都是无常的。
它们是无常、不满足、没有永恒的自我。
没有禅修就不会经验到三法印，
因为有黏着的缘故。
祇要消除黏着，
人就可以从自己身体内体证四圣谛。

阿姜达摩答罗（Achaan Dhammadaro）是个有家室的人（有人说他有两位妻子），晚年出家。他是个精力充沛，自信的人，曾研究数种静坐技巧，但总觉得不适用。他找到一座寺庙，提供他一个房间，让他继续学习静坐。他独自留在房内几个月之久，直到发现进入佛陀教法中心之路。一离开房间，他即在南泰国游方，最后在纳贡・斯里・坦麻拉（Nakorn Sri Thammaraj）的托国寺（Wat Tow Kote）开始内观禅修的教学。

托国寺是位于纳贡・斯里・坦麻拉市郊的一座大型乡镇寺院。这地区必定曾是海滩，因为地面是沙，树木稀疏。这座寺庙一半以上地方，规划为两个男女禅修者的大型区域。和尚居住的部分有五十间以上的小木屋，围绕着一个大的方形空地，这空地每天举行有为时几小时的全体经行和立禅。此外，这个区域内有一市镇火葬场，在那里，禅修者可定期看到火葬，从事墓地禅修，增加修习的视野。所有人员在一个大食堂内共享早餐及午餐。阿姜达摩答罗鼓励密集修习，乐意解答问题和困难，他经常站着或者在室外和他的学生经行，每天都透过寺内扩音器播放他们谈论有关禅修的录音带。有十几个西方人在托国寺内学习，而阿姜达摩答罗乐于教导他们，他不会说英语，不过通常有一些人在旁，可以为学生翻译。在出版这本书时，我们收到消息，阿姜达摩答罗已移居到纳贡・斯里・坦麻拉北方几个省外的一座寺庙，在那里教导泰国人和西方人。

阿姜达摩答罗在禅修上，强调受念处。透过观照感觉的变化，我们可体验到一切都在刹那的生灭中。他解释，这种情形很清楚的，因为色蕴，以及感觉是五蕴的基础。知觉五蕴的生灭，就可理解到佛陀要我们在身观身，在受观受，在心观心，在法观法。阿姜达摩答罗利用片刻察觉身体、感觉和心念细微移动所得感觉，做为体验内在真理的一种直接方法。在禅观上，他说明观察感受将引导我们直接体验内心所有的感觉（「心」传统上被视为心念所在）。当内心所发生的一切，即使是念头，都清楚地被察觉到祇是种种感觉的生灭，我们就看到无常、苦、和无我的真理。这带领我们进入万物最深的真理，止息痛苦，和经验涅

盘。

内观禅修问答　／阿姜达摩答罗 主答

问：请先解说佛教的基本教义？

答：佛陀教导通往究竟安乐及和平的正道。而从知苦的止息这条正道所采用，最简单最直接的教导方法就是正念禅。正念是所有正确修习的基石。

问：我们可否藉由读书及思考有关四圣谛和八正道来了解这条正道？

答：书籍与修习不同，它祇是指出利用佛陀四圣谛止息苦的可能性。知识的了解，来自书籍和教学。修习则不同，它就像实际在你身心这实验室内作实验。当一个人在师父指导下禅修，发展完美正念和正定时，他就完全了解自身的正道。这境界可经由持续警觉来达成。换句话说，每刻正念于身体、感受、心和心的对象的过程。这些就是四念处。

问：这种正念、内观禅修发展的结果为何？

答：修习正念是为了了解我们内在的法，如法修习，会引导我们放弃对感官对象的执取，能停止苦流，再生的轮回。无明和散乱心都是痛苦的基源。我们所有的感官：眼、耳、鼻、舌、身、意——连系六个感官对象而生起。当意识产生，而没有正念时，根尘接触会导致好恶。渴求持续的欢乐，进而执取、造业和再生。我们整个身心的生命，系由五蕴所组成，它生起和显示在这六个感官门头每一意识的再生。当产生喜欢和厌恶时，会引起造业行为，我们会继续在再生和痛苦的轮回中。内观禅修是治疗这无止尽的渴望。

问：佛陀论及需要发展正念和专注。你可否再谈谈专注？

答：禅修中发展出三种专注。其中两种系依据禅定而开展的，这两者是近分定及安止定。这些方法的每一种都是利用把心念固定在单一个禅修对象上。这类禅修包括可视化的固定外形或颜色，或将心集中于某种特别感觉，如慈爱。当发展出近分定及安止定时，极大喜悦和宁静即会生起，行者完全专注于对象，没有盖障可以扰乱。这种暂时的烦恼断除——免于欲望、厌恶、迷惑的状态——在行者将心保持在禅定的对象时就可持续，但当心一离开专注的对象，喜乐就消失，而心再度被烦恼所包围。固定专注另有一种危险，因为它不会增长智能，它会对喜乐执着，甚或滥用专注力量，因此实际上增加了烦恼。第三种专注就是八正道中的正定，或完美禅定。这种专注系依据刹那相续的内观来发展的。祇有无间断的正念专注，才能摧毁烦恼。这种专注并非将心固定于一个不动的对象，而是借着注意身体的感觉、感受、心念和心的对象变化来达成。当无间断的专注适当地在内在身心建立时，再生的轮回即被破坏了。透过这种专注，我们发展能看清五蕴（色、受、想、行、识）的能力，这五蕴构成了我们一般所说的「男人」和「女人」。

问：你可否详细说明如何发展无间断的专注吗？

答：有两个重点必须指出。首先我们必须透过每一感官根门接触所产生的感觉，来发展内观。色蕴是发展无间断专注和产生智能的基石，对于眼、耳、鼻、舌、身、意六根所引起的感觉或感受，我们必须明

觉。

第二个重点是持续不懈是禅修成功的秘诀。行者必须日以继夜时刻努力勤修正念，如此很快发展出适宜的专注和智能。佛陀说过，假如禅修者七天七夜，无间断正念精进即可达到完全的觉悟，所以，内观的精髓是无时无刻对六根触境所产生的感觉正念分明。

问：你所谈的正念和我们普通的心理状态有何不同？

答：每个人都有某种程度的正念。生活中普通事情，像开车、烘烤面包等等需要我们某种程度的正念或注意于眼前的事。但是这通常每分钟交替发生长片段的失念。若一个人完全没有正念是疯了，完全丧失心志，没有接触感。不过所有这种普通的正念，我们可以称为世俗的，即使是有关道德行为的正念也都是世俗的，为求涅盘，正念必须成为超世俗。透过这种精确的正念，注意身、心、心的对象，我们可以了解我们内在的整个宇宙。要实现它，我们要在身体的所有姿态，不管动或静，培育持续的正念。

问：这种修习和佛陀的八正道有何关联？

答：任何时候，一有正念就自动伴随八正道中的正定和正见。这说明当我们于身体、感受、心和现象正念分明，清晰经验这四处接触的感觉时，即表示八正道已经开展。也就是说，对片刻间身、受、心、法的生灭要特别注意，身、心四方面中的任何一面的正念都同等重要，因为它们都以色蕴为基础。

与其回答其它更多问题，不如让我详细解说有关修习的事。每一次衹能观察一个念处。有了正念和随伴而来的专注和了知，行者就可看到在刹那的基础上，组成色蕴的四大。他也可开始区别身内、身外。

有两个要点。记住，我说的所有正念的四个基础是以色蕴为基础。因此，我强调禅修开始以身念处为焦点。我们必须观察六根，由此体验身体微细的感觉。

另一要点是，佛陀在《大念处经》中教诲我们，警觉在身观身，在受观受，在心观心，在法观法。了解佛陀所指为何这对我们的修习是绝对必要的。

我们如何在身观身呢？内身是什么？外身又是什么？外在身体是由坚性（地）、湿性（水）、暖性（火）和动性（风）四大所组成，比例为 20：12：5：4。这身体系由我们无知造业所产生和维持的。外身出生、成长、衰灭。头发变白，牙齿脱落，一切都不顺我们的意。最后，我们小心着衣、洒香水的身体死后就烧毁。

不过佛陀发现了克服死亡之道。他的方法是藉外身的帮助，来了知内身。在内身，佛陀衹看到五蕴持续变动。然而，在平常有贪欲和执取的状态，我们是看不到内身的。贪欲和执取产生一个连续的错觉，所以各蕴的出生和消失无法了解。因此，修习正念是必须的。假如一个人不修习正念，他无法看到内身，无法看到五蕴，无法消灭烦恼，不能了知四圣谛。修习者应将目标定于尽可能持续地看到身体各蕴的生起和

消失。这对普通人而言是非常困难的。所以，普通人看不到自身的真理。祇有在行者有足够的专注和正念，身体真正的特性才会显现出来。那时，行者就会亲证佛陀所讲的真理。

要看内身，行者必须用心观察外在的身体。任何地方一有感觉，如伸展和弯腰，都要正念分明。如实觉察，才能了知在所有身体姿态和动作中无常的真正特性。人会看到身体在片刻间生生灭灭。祇要一了解这点，他就看到内身，看到五蕴。这样的瞭解是正精进。所以，正念的四个基础是从内在身体的感觉来探索，而非从外在的。系利用在身观身，在受观受，在心观心，在法观法来体验。

身念处是内观的第一个部分。接着是受念处。有五种感受：身体愉快感受，身体不愉快感受，心理愉快感受，心理不愉快感受，中性感受。得到这类感受的经验，一般程度是外在的感受。一般程度系指普通的黏着于欢乐和厌恶痛苦。这黏着可能就存在那里而人不知，或是人知道它，但不公开承认。在这种情形，黏着存在于一个较潜伏的状态，不过，这经验总是似乎从「我」来感受到。这是说有黏着。这来自认同感受，相信它们就是「我」、「我的」、「我自己」，即使在中性感受，有迷惑和认同。至此，任何有执取、非难、认同，就有贪、瞋、痴伴随外在的感受。外在的感受产生执取和导引我们入生死轮回中。

内观引导了知内在的感受，行者消灭认同和激情，可以经验内在的感受。感觉到「我受苦了」，表示了认同外在感受。为了能了知，行者必须看透外在感受，进入内在的感受或五蕴。无论何时一有接触，就有感受；一有感受，就有渴望；一有渴望，六根就产生黏着。假如修习者看到感觉内在的感受，他就能终止黏着。行者必须借着对身体、感受、心念和心的对象四个念处的警觉，来看到内在的感受。如此，他会瞭解感受如何依附色蕴生起。

虽然佛陀教导在所有根门处修禅观，但是透过身体感觉来观照感受是最容易的，在任何姿态都可做到。例如，行者坐着时，应专注于身体接触地的部分，经验接触的感觉。随着禅修的进展，他会看到五种感受如何在依附色蕴接触处生起。

当人观到色蕴为感受的基础，同时也观到色蕴和身体都是无常时，将会看到感受也是无常的。延伸这种内观，行者会了解，所有的蕴，包括想、行、识，也都是无常的。它们是无常、不满足、没有永恒的自我。没有禅修就不会经验到三法印，因为有黏着的缘故。祇要消除黏着，人就可以从自己身体内体证四圣谛。

现在我们必须了解如何在禅修时，正念于心——外在的心和内在的心。外在的心指浅薄心智，处理外在的对象，这个心就是思考房子、妻子、子女、过去、未来等等。换句话说，这个心思考每件事情，而不直接体证五蕴。外在的心伴随着渴望、贪婪、歧视等等。

要了解内在的心，我们必须像觉知感受的方式一样，以色蕴为基础来寻找。最好的方法是观察心的接触产生感受，即那种由心缘生的微妙身体感觉。六根中任何一根接触对象时，人就会体验心的接触缘生的

感受。我们藉此方式在心观心。这是所称内在的心。利用观察心的接触缘生的感受，人会直接了解五蕴，即是色、受、行、想、识五蕴，并看到它们总是生起又消失。

当行者对心的观察达到细腻时，可能会出现不同的影像，例如月亮、太阳、星星或想象的形体。在这个阶段，心有时不自主地了知喜乐，或体验愉快的感觉，甚或免于烦恼，并相信自己已开悟。人可能变得黏着这种禅修状态。行者这时必须运用智能，透视这些体验，看到无常、苦、无我三种特性。要如此，可利用回到感觉处，观察那缘生于心的接触的感受。衹有这么做，才能发展出最纯净的道德和智能。不可在心的触受当下失去正念。

行者在注意因心的接触所生起的感受时，应进一步观察感受如何缘起，心识如何知觉事物。行者会看到由心缘起的识，知觉事物，比眼、耳、鼻、舌、身等识更为清晰。行者应更予观察，不同根门如何发挥功能。例如，他应观察我们如何经由眼、色和眼识一起识别不同的色蕴。体验整个有关看的过程，他可了解我们的世界是没有自我或灵魂。这是正确禅修进展的自然结果。

有时行者的正念和专注十分强烈且脱离四念处时，心被提升了并被体验，好象内外都没有自我的空无感觉。当发生这种现象时，人可能觉得他已免于烦恼。其实在这种空无的状态执取仍然潜伏着。无论何时发生这现象时，行者应注意他已偏离涅盘正道，正偏向专注。请注意，涅盘的空和专注有很大不同。像这种空是禅修的结果，不过禅修是以涅盘为目标的。要体证它就是要培养持续的正念。当看到内在的心时，他看它就如一组或一团很多东西一样。当内观更有进展时，他可知觉到刹那间念头的变异。那时实体感或自我感就粉碎，无我的感觉呈现了。这粉碎了灵魂的神话，并同时清楚生命的另一面特质。当持续正念于姿态时，就会看到身体是一切痛苦的根本。快乐的神话被击破了，身体内苦的真谛被体验到了。了解身心刹那生灭的无常，自然打破了连续性的神话。行者可以在他经历的每个现象中，看到无常、苦、无我三个特性。

禅修最后一部分是对内在和外在的法的观照。一个人的好坏，快不快乐，了知涅盘与否全依心而定。人必须在法念处正精进，来看真正内在的法。内在和外在的法是相互关连的。行者必须将它们清楚地分开。这是说，修习者不应黏着于文字或教导形式的外在的法。正确方法是将外在的法比为指引到达内在法的地图。佛陀说，依据各人的心理状况，外在的法有八万四千法门。佛陀对外在的本质曾说清楚，他拾起一把树叶在手上，问其徒众，「我手上树叶比我周围树林的叶子多还是少？」众僧回答：「少，佛陀。」然后佛陀说：「我所教的法，就好比树林中的叶子。不过有智能的人知道如何实际应用法门，如此少数法门就如同一把叶子，已经足够。」这一把系指四念处。海洋中所有的水都是同一咸味。同样地，佛陀说法不管如何博大，都是着力于从烦恼中自由解放。各种说法，旨在从不同角度告诉我们这条正道。所以，这些说法或外在的法是重要且有用，不过衹对有智能者而言。假如人不聪明，他可能坚执外在的法的文字与观念。它就像把双刃剑。即使术语如五蕴或四圣谛也是外在的法。行者必须摧毁对外在的法的执着。人由于黏着受限于外在的法，如引述佛陀的话或衹是想到他的教诲。行者必须突破外在的法，进入内在的法。我们可以说，外在的法是症状，内在的法是病因。所有的法都有缘生之因。修习者必须持续正念于心的接触生起

的感觉，以进入内在的法为他的主要目标。以这样方法修习，行者会看到所有真实的法，即内在诸蕴。有关这修习技巧，佛陀说过：「见我即见法。」反之亦然。所以，在身观身，在心观心，在受观受，在心的对象观心的对象或在法观法，会了知这些文字的精深意义。

现在应注意到，所有的法都可在所有的念处发现。这是说，当修身念处时，已包括受、心、法，修受念处、心念处、法念处，也是相同。这四项都可在其中之一处找到，因为它们不能隔开生起。当在四念处上看到五蕴缘起缘灭时，所谓「所有蕴皆无常」就会对行者变得很清楚。行者会看到所有因缘合和的都是无常，无论它是内在或外在，有生命或无生命，可见的或不可见的。

所有的法都没有任何自我或灵魂。外在的法、观念、文字，即使是我们真实本质一部分的五蕴的内在的法，都没有永恒的自我。像经由这样看到、了解、透彻法时，行者就会摧毁贪婪执取。那么他会体验这摧毁烦恼和自我迷惑的圣道。

要发展这种修习，唯一必要的事是信心和认真。即使是小孩、酒鬼、疯子、老人、文盲都可以发展正念。假如对佛陀觉悟的可能性和四圣谛有信心，他就能沿着正道前进。

传统上，人有三种方法来护持正法或佛陀的教诲。首先，他可提供物质给行者。二者，他可研究经典或传布原始教义来护持正法。三者，他可藉由修习和证道来护持教义。事实上，每个人应以修习证道的方式来护持教义，因为证道和解脱是佛教的精髓。这是佛陀所真正教导的。每个人都可证道，因为真理是每个人所固有的。真诚修习的人就是护持佛教的人，这是最高的功德。

我们必须有充份的决心，一直当下在身观身、在受观受、在心观心、在法观法。我们必须修习所有四念处。贪欲缘生于所有六根门，因此明觉六根的感觉、舍弃贪欲是整个修习的关键。它可终止执取和通往解脱。

让我们严肃来看待修习和解脱。我们不应舍弃正道追求浮华，因为还有漫长路途要走。这条道路教导我们免于生、老、死产生的痛苦，它导向涅盘、止息烦恼和解脱、停止自我迷惑及和平。

详细修习方法

四念处的内观修习，应从在身观身开始。最好的下手处是观照手心（腕和指头之间）的感觉，将手和前臂从水平朝垂直举起三至六英吋，然后放下。观照（心的部分）手每次移动时，微妙的生起和消失的感觉。刚开始，衹感觉像普通方式举手。不久，当对手动的观照力更强时，会比刚开始更清楚感觉，它像小电流般。手停止移动时，这种感觉就消失。增加修习和注意，内观会生成，每次手移动时，行者会更清楚看上手中感觉如何生起和消失。再者，正念和专注这感觉，将导引见到感觉在全身生起和消失。这将导致体验心基（heart base），这是说，行者在手中感觉生起和消失，同时，也会感觉到心脏周围的感觉的生起

与消失。多修炼之后，专注和正念力量的强度，足以在注意身体内其它感觉的同时，也能注意心基处微妙的感觉。对手移动或其它身体移动的刹那感觉的警觉，会直接注意到心基处。

这可进一步在所有姿态来发展。持续全天的练习，行者可以变换姿态。站姿时，他应观照双脚触地生起的感觉。假如修习走路禅修，他应该努力注意移动的脚底刹那的感觉变化。当卧姿禅修时，正念应转至身体接触床垫的感觉。

由这些姿态中，正念的发展，将从一个粗略持续感觉到清楚觉知所有感觉每刻的生起和消失。有了较强的正念，行者也更清楚注意到心脏处感觉的同时生起和消失。那时，行者就毌需移动手来体验心基处的感觉了。

应尽可能在所有姿态中持续修习。现在心基处感觉会更强，体验到灵敏的症状或痛感。所有的根门也会成为禅修的一部分。首先，声音听起来跟平常一样，然后知觉好象在耳鼓。最后，由于专注和正念很强，它就像身体的感觉——在心基处生起和消失。

因为观察更细腻，其它根门也被照见。最后，也看到味觉、嗅觉和视觉的生灭变化。首先是在感官上，然后在心基处。观察感觉的生灭是切断对形色及感官乐受的直接工具。

对最细微的是第六根——意，也会愈来愈清楚其生灭。那时行者会体验心接触所生起的感觉。当一想法生起时，在心基处会觉知到一个感觉。这是心接触而生起的感觉。行者现在有足够的力量，从想法的开始到终止，捕捉意念的移动，当意念从心向上移动到颈后，和经过头部时，也能够感觉到它的路径。

在此时，行者可能看见各种景象和白色或彩色的亮光。这些是迷人的，会让我们在真理的道上迷失。所以，行者不应在此特别用心，应在心脏中心，直接专心于感觉本身。刹那的明觉专注会使你体验整个生起和消失的过程。想法会生起，不过消失很快。记忆、计画也会消失。在当下正念的力量清晰穿过感觉时，所有这些很快消失。当修习深入时，我们甚至能更清楚看到内在体验和外在色蕴之间的差别，并穿透到我们深层内在的真理。

修习的要点是，行者在所有姿态中，保持感觉的持续观照。这样，他可以直接体验在身观身、在受观受、在心观心、在法观法。透过心基，感觉、接触和发展刹那觉知是关键所在。

最后，行者会觉知五蕴刹那缘起缘灭。这种直接验证五蕴不断的改变是佛陀所说的真理。当心完全净化、专注和平衡时，行者将觉知全世界，即所有六根，衹不过是心基处的感觉。整个世界，就像每刻缘生缘灭的感觉或振动，对他不再有任何束缚。他会看清三法印的真理。我们衹是由五蕴所组成，它们都是刹那缘生缘灭的。全世界现在衹觉得是变化的振动、无常。这顷刻生和死是痛苦的。六根中任何一根处的感觉是痛苦的，生和死，缘生缘灭。最后，行者会体验超越生死的寂静，涅盘。这是佛陀的正道。

我们利用此生的机会来修行是十分重要的。祇有一条止息苦的道路。希望这教义有益于众生。

愿所有众生快乐。

第十五章 阿姜朱连 ACHAAN JUMNIEN

在山中，我教导革命军正法，
也教导市镇的政府军，
但祇在他们放下武器后。
真正和平，真正快乐，
不是来自社会秩序的改变，
这些战斗的双方可能有合法上的争执，
但真实的和平是内在的，
仅能经由法而体验到。

阿姜朱连（Achaan Jumnien）出生在一个乡村，早年从学于村中民俗医生。这位医生是位失明的在家传道士和占星家。阿姜朱连六岁开始禅修。他最先学习的是专注禅修和慈悲禅修。他被训练为一名民俗治疗师，被训诫持续禅修，并保持独身。到了青少年时期，许多当地人向他求助，到了二十岁，他在上座部佛教出家为僧。他跟随泰国许多有名的师父，修习各种专注和禅修，他四处云游，然后在托国寺（WatTow Kote）追随阿姜达摩答罗密集的内观禅修。

八年前，阿姜朱连被要求教学时，才三十出头，已渐被当地人知道他阐述佛法的智能和慈悲愿力。世康塔瓦斯寺（Wat Sukontawas）的人，特别延请他前去教导，因为他们那时有很大的问题。这个在泰国南部，树林、橡胶树茂盛的山区，是政府军和山区共产党叛军，长期以来偶有激烈冲突的焦点。当他到达那里开始教学时，别人告诉他，离开这地方，否则会被枪杀。经由他的佛法愿力，他继续教学，他终于能够教导镇上政府军，随后也受邀教导山区的叛军，各方因此要提议「保护」他的寺庙。他回答，他所要保护的，是与正法保持和谐。阿姜朱连是个非常开明的师父，使用许多修习方法。他研究不同技巧，并依学生的需要、品格和主要黏着，开示不同禅修法。但无论发展哪种技巧，他最终指导学生回到内观修习，看清身心过程的真正本质，是变异的、不能满足的和无我的。不祇传授一条正确途径，是他教学人们在正法中成长，就好比在实验和省察我们的渴望和痛苦，视我们禅修过程为内观发展的另一面。虽然他密切的指导学生，尤其是当他们发展高层次的禅定，或正突破密集修习中的痛苦时（这是他特殊方法其中两种）。但他常提醒你，你的法门之道，就是持续观察和省察。就如他所说：「人对自己在正法中成长负起责任，是很重要的。」修习对他和我们都是个终生过程，我们可能采某段时间使用特别的禅修技巧，但是永远止息所有的渴望——这最终的祥和才是我们精神修习的真正结果。

世康塔瓦斯寺是座落在山坡上的建筑，在橡胶树间，设有行者的小木屋。雨季期间，有一至二百位的僧尼，在阿姜朱连的指导下一起学习。有六个西方人曾在此学习，虽然阿姜朱连不会讲英语，但通常可找到翻译者。阿姜朱连年轻、笑颜常开、容易亲近。现在，出版本书之际，我听说阿姜朱连已将他的寺院移到泰国南部有很多洞窟的克拉比（Krabi）山上。

采访回忆录

于泰国苏拉塔尼（Surrathani）的世康塔瓦斯寺，阿姜朱连主答。

问：你在此教授何种禅修？

答：在这里，你会发现学生修习许多禅修技巧。佛陀对他的门徒开示四十种以上的技巧。并不是每个人都有相同背景、相等能力，所以我并不祇教一种禅修，而是许多种，为每个学生选择合适的一种。有些人修习出入息念，其它人观照身体的感觉，有些人则修慈悲观。来这里的人，有些人我教授初步的内观修习，其它的则教授专注方法，最后引导他们进入更高的内观练习和智能。

问：你说有许多好的修习途径。有些老师宣称他们的途径或方法是真正佛陀的途径，而其它修习并不能导致解脱，这种说法如何？

答：整个佛教的修习可以归纳成一句话：不要执着。通常即使是很有智能的人，仍然会执着一种对他们有效的方法，他们仍不能完全不执着他们的方法、他们的老师。他们仍未达到我们所有修习的共通性。这不是说，他们不是好老师。你必须小心，不可对他们武断，或执着自以为一个师父应该如何的想法。智能不是我们可以抓住的。祇要很简单地去除执着，就可让智能流动。

我是幸运的！在开始教学之前，我已精通许多师父的修习方法，有很多好方法。重要的是你自己要用信心尽全部精力在你的修习上。那时你自己会知道结果。

问：你是否通常用内观禅修或专注修习来开始教导你的学生？

答：最通常的是学生开始内观修习。然而，有时我开始是教专注修习，尤其是如果学生曾有禅修经验或是他们的心容易倾向专注。最后最重要的是每个人回到内观修习。

在巴利文经典中有段谈话，是佛陀在接见一些在家居士时所说的法。他指出在小树林中坐在他面前僧众的各种本质：

看那些有大智能的僧众和我最有智能的徒弟舍利弗聚会在一起，还有那边，最有力量倾向的人和我的大弟子大目犍连聚会在一起。而有修持戒律倾向的人和戒律大师优婆离聚会在一起，同时，有专注倾向的人……。

所以，我们看到，从佛陀时代起老师就允许根据性向协助行者选用适当的修习方法。

问：选用适当修习方法时，还有哪些其它考虑因素？

答：指导学生时，我参考他过去的修习和习性。我也考量学生必须投入禅修多少时间和精力。他是每天修习一小时的在家居士，还是希望整天密集修习的出家人？这个人有否修习资质？对一些易怒的人，慈爱是个开始的好方法。对于太在意周遭的人，却不关心自己修行的人，舍（平衡）禅则有帮助。在选用禅

修方法时，要考虑许多因素。事实上禅修是种生活方式，我们在此讨论禅修是种用于更进一步的生活方式的技巧，但是我们必须记住，生活中每件事，都可以禅修。谈到技巧，假如你选用任何一种导致内观的基本佛教修习法，且诚摯修习，你就不可能出错。

问：你能否给我们更多的指导，如何引导我们修习？

答：修习应朝向你主要的阻碍或执着的相反方向。假如你对自己诚实，你就能容易辨识这些。例如，你的性向冷漠，那你需特别努力于修习慈悲；假如问题是贪欲，那就利用厌离身体的禅思，直到你能更清楚的看到本质，消除你贪欲的阻碍；假如你受惑迷糊，就培养省察和敏感力、清楚研究及观照来克服这倾向。但你必须真诚尽全力修习，用永不停止追求真理的愿望来追求。否则，你的修习会停滞，变成一种仪式。祇有止息心中的贪婪、瞋恨和迷惑才有用。你必须一点一滴，时时刻刻，持续进行，无畏的进入你执着的方向来修习，直到解脱。就是这样。

问：那么，单独或群体禅修那样较好？

答：因人而异。假如是新行者，认真又热诚，那最好分开他们，仔细指导他们初始的修习。对于那些不认真或不能自律的人，或那些特别不平衡，需要接近老师的人，他们必须以有组织的互助的群体方式来修习。这样，他们才能被帮助、激励，且可利用团体的力量来增强修习。至于较有经验的学生，假如他们严谨真诚，单独寂静是最好的。这些学生能自助，不需老师或团体督促来深植自己的道路。至于较未能自制者，即使有经验，最好是让他们一起集体禅修。戒律和认真修习会帮助他们突破他们内在的抗拒，直到他们自己亲证真法。那时，他们的修习会单独的或在团体中开花结果。

问：你是否常常建议以隔离方式实施真正的密集禅修？

答：当然。对于那些已准备好的人而言，严格密集的禅修是特别有用的。假如加上隔离，那行者可以很快发展强固的专注和清晰的内观。即使现在，我自己每年离开一个月，祇带着袈裟和钵，单独住在森林中，密集的修习。这里大多数学生被鼓励这样做。当他们获得经验，那么他们就能在定期避静密集静修和每日禅修生活之间，找到自己的平衡。

至于密集避静修习，较长的避静，我的学生通常修习简单的内观，观照身心的变化。较短期间，他们通常致力于某种专注练习，或尝试突破一个姿势。然而，最后修习回到内观和放下。这是佛陀所有教法的目标。

问：你可否说明突破姿势的过程？

答：我们害怕痛苦和黏着身体妨碍了清晰和智能。对于那些有精力和意愿的学生，我建议内观修习，专注于身体感觉的移动。这是在固定某一姿势时做的——如坐、站、躺或走一段长时间。在行者固定任何姿势，注意身体时，痛苦增加了。当他继续保持不动时，痛苦会继续加大，他必须直接专注这些感觉。身体的痛苦就是要精确专注的目标。最后，心知觉痛苦不是痛苦，而是个清楚的感觉，既不是可意也不是不可意，仅是在身体内出生和消灭。通常行者要坐或站在同一位置二十四小时。我们一停止移动，我们身体

内的苦就显现。有时四或五个小时，有时八小时或更久过后，行者才会突破对身体痛苦的黏着。那时就不需移动。心变得特别清晰、专注、调顺。许多的喜悦和极乐伴随这突破而来。行者可以平静清楚地观照身体和心理的生灭现象。因为身体渴望已静止，强固专注已开展，智能就生起。突破姿势是我们这里使用许多修习的方法之一。它仅用于在严密的指导认真的学生。

问：许多毗婆舍那老师强调从知觉某特定方面开始，例如感觉、感受或意识。依这些方面发展而成的正念，不会导致相同结果：一个深刻、全般的正念吗？

答：当然。每个刹那每个经验都反应了整个法。这是说，不管我们观照身体或心的那方面，都可导致专注的深化，并了解我们是谁。在看到我们是谁的全体时，也看到整个宇宙也有相同的特性。我们看到无常所有经验的变迁，我们看到坚守任何状态的不可靠，最重要的是我们会认识所有事物的空无。人可以在我们直接经验的任何一部分，看、声音、味、嗅、感觉、感受或心法上观照。专心于这些范围中的任何一个，是一齐加深专注和内观的好方法。但在某些程度，心变得如此清楚和平衡，以致不管生起什么，都可看到，且不受干扰的离去。人停止专心于任何特定的内容，看到的所有一切祇是单纯的心和物质，自身生起和消灭的空无过程，或看到的祇是振动或能源、空无的经验。在这完美平衡、不再随境动摇的心，我们发现真解脱、超越痛苦、超越自我。诸行止息，不再有一「能觉知者」的感觉，一切如其本然，空无所有。

问：在思考上禅观，使用思想在禅修上有无帮助？

答：当我们开始修习时，看到我们平常思想过程的本质。川流不止的意念、空想、懊悔、计画、判断、恐惧、渴望、评语、忧虑等等。用思考来进行，将思考的心导向修习，可以有所帮助，尤其是在禅修初期。这意思是说培养有关法的观念，例如思考四大元素。禅思我们所知一切祇是持续改变的色蕴，我们的世界祇是不断变化的元素。我们也可在日常生活的所有状况中思惟无常、苦、无我三种特性。就法而言，我们可以想想生命和即将发生的死亡，作为了解我们的经验的方法。这所有一切就是培养正见。从书籍和教义，我们转到我们自己引导的观念和思惟，最后到禅修，以求从内心深处寂静的领悟。

问：讨论法是否对修习有任何价值？

答：假如心专注和寂静，那当我们从那些用智能说话的人听到法时，智能就能真正的成长。当然，假如你必须说话，谈论法门是最适当的交谈。但祇是论说会使我们加大缺乏清晰度。祇有在心寂静时，我们才能以生动真实的方式听到在我们身内和其他已了解的人的话中的法。对大多数人而言，心中已充满过多文字和观念，最好的方法是培养专注和寂静。

问：说到这里，有各个修习方法，你如何建议学生饮食？

答：饮食内容不是特别重要，祇要是足够维持身体健康。重要的是，如何饮食。通常在吃的时候我们会有强烈的渴望。我们禅修是个超越渴望的方式。食物的接受、准备和食用，应特别注意其过程。有些饮食禅修的种类，包括检视所有食物和在你周遭所谓四大元素的物质（土、空气、火、水）。那时你能知晓元素流动出入你的身体，或你能在吃时警觉着接触。手上嘴内触觉到食物，鼻子嗅觉到，手中有碗的触觉。清楚地注意力集中在接触，整个吃的过程，然后你会超脱你的欲望。假如你的欲望特别强烈，你可在食物

准备、消化、排泄期间，作食物的不净观，或是禅思食物从农田到胃中持续的改变。最简单的就是清楚的知道得到和食用的整个过程。当意识变化、欲望生灭、想吃、咀嚼、品尝等时，观察心，不管意识到什么，就观照那个过程。任何饮食禅修会帮助我们突破渴望，到达超脱渴望的明晰和解脱。

问：那么哈达（Hatha）瑜伽和其它身体导向的修习呢？

答：这对保持身体健康或许有用，但这类修习不是我们努力的重点。随着禅修进步，身体自动开始平衡，专注和正念自然的增加，自然导致更好的姿势以及体内能源更畅流。随着禅修的加深，你会感到身体更轻巧、更平衡、更有活力。你不须担心这个，或有这种欲望。它会自然来到。

我自己从未修习哈达瑜伽，或任何像它的东西，但我现在发现，不到三小时的睡眠已足够了。我总感觉身体轻松有活力，可以几天不吃，不停止的在山里走动，没有感到不舒服，这些都是利用禅修来训练我的心。当然，务必照顾身体，但不可认为身体的成就就是我们修习的必要基石。

问：我们修习中，美德和道德的修养，其重要性如何？

答：绝对不可避免。有三种重要层次的美德。首先是避免做拙劣的行为，保持这个基本戒律。其次是克制感官的德性。将包括意的六根导入修习，远离渴望。第三是超越规矩或戒律的内在美德，它来自寂静、净化的心。在其中，智能连同六根生起，在这世界中，存在的每一刻都具有正念，且超脱自私。我们必须开始修习前面两种美德，而随着我们的心澄清和寂静时，内在美德就会产生。它来自身心的和谐，放下欲望，和深入了解世界的空无。

问：你建议在家人要修习多少时间？

答：对仍存怀疑或修习功行薄弱的人，他们应每次修习一小时，在任何他们喜欢的时间，不强迫的，但要持续到足以令他们自己看到益处。那些已更清楚看到修习成果的人，在他们工作的日子里，应尽可能禅修，也许每个早晨及晚上静坐一小时。对于那些知道修习本质的人，在世俗的工作没有阻碍的情况下，整日都可以培养正念和清晰。他们了解所有状况是如何的教法，真正禅修不脱离生活，而是在所有的环境中，培养内在平静和智能。那时，个人的法的修习就超越时间或状况的领域。

问：我听到许多有关专注状态（注：请看附录的「佛学常见术语」和阿姜摩诃布瓦）的冲突的故事。有人说，几乎无人可在这个时代达到禅定；有人说这专注是要进入涅盘所必须具备的；至于其它的人则说，它阻碍智能。究竟哪个正确？

答：当今仍有人达到专注禅定。虽然它不是进入涅盘所必要的，对某些人专注是最佳途径。也有人用毗婆舍那达到涅盘而不需专注禅定。我自己的学生两种皆修习。

那些修习禅定的人，利用呼吸或可视化禅定（kasi&na 遍处，注：请看附录的「佛学常见术语」和孙伦西亚多第一页），直到他们到达专注。那时，他们在专注出来之后，换到内观修习。有时，我会和他们一起禅修，停留在相同的层次上，来督导他们的修习。假如一个人可以同样达到专注和内观，会有额外的

益处。在经典中，有很多关于佛陀各种解脱弟子进入禅定的参考。甚至在他们完全正觉后，他们清楚的从这种修习中获益。所以，对我们也是同样，获致专注成果的心理强度，是有利于增加平静、身体健康，和透视法。

问：在未完全正觉前，人一见法，是否在预流果、一来果、不还果、阿罗汉果的阶段，而每一阶段祇经验一次涅盘的寂静？（注意：这觉悟的四阶段是传统佛经所说，下列渐渐断除束缚，有进一步说明。）

答：他可以重复亲证完全见法（涅盘），而不必切断更多的束缚。这十个束缚我们于轮回的结是：

一、身见结（我见）

二、疑结（疑惑和不确定）

三、戒禁取结（固执于典礼和仪式）

四、欲爱结

五、瞋结

六、色界爱结

七、无色界爱结

八、慢结（骄傲和自满）

九、掉举结（兴奋和好奇）

十、无明结

初证预流果者于他首次见法时，可以完全断除最初的三结。一来果者减弱其它结的束缚，不还果者断除前五结。阿罗汉果则完全免于染污，不受后有，断尽所有结。

问：你寺庙周遭的省份，一直陷于东南亚常有的政府和共产党的政治斗争。你认为僧众或像你这样的老师，在这斗争中，有可担当的角色吗？

答：佛陀教义留存两千五百多年的方式，是僧众不介入政治，正法在政治之上。我们的寺庙是战场的避难所，就如同正法是欲望战场的避难所。我跟所有来此的人平等分享我的指导，且当我外出时，我教导所有求法的人。在山中，我教导革命军正法，也教导市镇的政府军，但祇在他们放下武器后。真正和平，真正快乐，不是来自社会秩序的改变，这些战斗的双方可能有合法上的争执，但真实的和平是内在的，仅能经由法而体验到。对出家人和在家人也一样，安全来自法，来自看清世界中万物无常的智能。

问：我们需要一位老师来指导我们修习，或是可以自己修习呢？

答：假如他已阅读许多，且听到好的、正确的法，那也许可以修习不需进一步指导。然而，即使有完整的知识，他可能很容易因心微细处受困惑、受骗。我一直坚决的建议，修习应在了解途径和陷阱的老师指导下进行。同时，成为正法团体的一份子也是有帮助的，在团体中，精神朋友可以相互帮助。我们的渴望和含糊一直控制我们生命这么久，最好的技巧是获得所有我们可得的支持和指导，来发掘我们真实的本质，然后解脱。

问：来到寺庙禅修时，有极纯净意向是否重要呢？

答：很多原因让人修法。有时我们看得到，有时不能，有可能是不健康的欲望让你听到法或禅修，然后你得到健全的结果。这里有尼众曾告诉我，他们来此的一部分原因，是他们发现我或我的助教特别英俊或有吸引力。但来此之后，他们放弃原来来此原因，现在是好的行者和正法的认真学生。对一个修习者而言，现在才是重要的。你必须试着警觉不是什么让你接触法，而是要知道，此刻你的心、你的渴望、你的意向。正念和内观修习，有切除过去业的力量。我们有真正的正念，放下我们的渴望，且停止造新业。我们一些旧业会结果，但正念可以让我们打破沦入过去业或行为模式的锁链之中。

问：你常运用法、本质和平常。你可否解释？

答：这些有相同基础。本质以自然自发方式显露出来。平常是无干预地发生。法是万物如实存在的真理，是以文字反应真理作为教导。法指导心回到自然之处，回到我们真实的本质。那么，我们看到的一切，就是它原来样子——在最深的感觉里，没有什么特别，祇是普通、平常。所以，法以平常方式让我们返璞归真。我们更清楚地看到本质和我们的一般存在，更能深入了解法。这循环继续到心和心理本质合一，直到本质和我们的存在各方面变得明白，就如法的显露一样简单。

问：对你自己的修行，你认为什么事情仍是问题？

答：我刚开始教学时，非常担心学生做得如何。我要他们很快去了解法，并从中获益。相同地，我担心寺庙周遭的一般规矩。重要的是，在家支持者觉得寺庙看起来很好，每个人认真禅修。我觉得，我必须严格督导一切正在进行中的事。现在我几乎完全放下这些。寺庙自己运作得很好。我的弟子以自然、最适合的速度在学习和进步。我则提供教学和良好的环境，其它就看他们的了。我仍遗有这问题。从小我就修习慈爱禅，这仍是我生命中一股强大的力量，并伴随着助人的黏着。我希望他们由法受益，快点禅修，我要他们痛苦止息。现在我试着将这慈爱和黏着转换到更精细的怜悯和平静。知道人必须负责自己法的成长，是重要的，它是个自然过程。佛法就是种智慧自然成长的催化剂。现在就在于你了。

愿众生快乐，愿众生止息痛苦。

第十六章 更进一步的问答

佛陀并没有教导「佛教」，
他教授法、真理。
他所教的技巧是看清这真理的方法。
假如一个人静观内心时，
那心变得沉静，
所有的执着、思想、理念和观念消失，
诸法的实相在当下呈现出来，
除此无他。

在本章中，编者访问作者。问题的提出，在于澄清、阐叙前述有关的教学。

杰克·康菲尔德曾从学于本书中提及的几位师父，现在在美国和加拿大教授禅修 。

问：请问您一些有关本书内容的问题。首先，您认为出版本教学文集最重要的意义为何？

答：本文集显示了现行上座部佛教传统的丰富性和多样性。它让我们看到许多师父以不同态度和人格显现的修习风格和技巧。但它仍显示这些教导源自相同的基本觉悟、相同的法。我希望这本书协助读者，选择一种合适的禅修方法，并促使他全心修习，自己品尝法。

问：在上座部佛教中老师的角色如何？

答：上座部佛教包括广泛不同的教学方式。在某些寺院，老师是虔信的目标。你洗他的脚，你模仿他的行为，你极度虔诚地跟随他——以这样尊敬，他成为上师（guru）。在其它寺庙，例如佛使比丘，老师认为自己祇是个善友。假如你要禅修建议，他会告诉你他从经验所知道的。他非常单纯直接，就像兄弟一样和你交谈。

师生关系差别很大。有些老师用挚爱温语表达法。他们的心理状态和行为是学习的典范和毫无瑕疵，这就是你要发展的正觉。从另一方面来说，有些老师用很苛刻，近似生气的方式来教导学生。他们用这种激烈手段来帮助你打破你平常的行为模式和执着。老师可能使用策略，协助你达到平衡。他们可能将你置于一个状况，强迫你看清你隐藏的渴望。或是，他们坚持要你做特别困难的修习。他们会用故事或魔术激励你，或打你，好言哄骗你、愚弄你、嘲笑你，甚或漠视你。他们会尽一切摧毁你存有的特别看法或执着，将你从受困的地方带回平衡的中心点。师父也用各种方法，帮助规约不同的心理因素，如爱或专注或精力。例如，修习中精力太多，但专注太少时，他们会促使你一段长时间坐着不动，或如果太多怒气，他们则施用慈爱来平衡。他们利用各种来自于自己修习的方式和技巧。不管他们有激烈的素质，或是亲爱温和的素质，他们使用一切可行的方法帮助你放下——他们做的是没有困难和快速的方法。无论如何，有技巧的老师不会让你依赖他们或他们的教导。他们会指导你，去发现自己内在的真理，而不受任何外在权威、意见

的影响，能够清新、明白、完全的解脱。

问：老师传授学生某一种适合他个性的特定工具，不是和所有道径都相同的观念相冲突吗？

答：通常师父使用大巧技之一就会说：我的方法是最好、最直接、最快的。这给学生足够的信心，尽全力继续修习，通过不可避免的困难，于是从中获益。这并不与确有许多导致涅盘的修习方法的事实相互矛盾。通常当你首次从师时，老师会教导很公开的法，让你有兴趣。你一旦开始禅修，那时他们引你朝向更明确的修习方法，解决随修习方法而来的困难。老师的部分技巧包括使用似非而是的隽语向你显示全部真理，同时以一种有益发展的特定方法，来指导你用功和专注。

在寻师时，就像我前面所提到的，选择来自于你直觉感觉很好的老师或方法吸引你，也可能出自平衡的渴望。假如你不是很自律，那最好找一位用戒律激励你的人。从另一方面来说，假如你是个严于自律的人，那就找一位老师帮助你放下、放松，祇是随缘。这牵涉很多因素。

佛陀说过，人从学首位老师至少五年是好的。要记住，不管人选择哪条途径，很少有快速实时的觉悟进展。佛陀使用海底逐渐倾斜，愈来愈深的景象，来说明面对改变、智能和了解时，平静的逐渐发展。

所以，你会极力寻找一段时间，甚或在不同的时间尝试很多方法，但之后必须要自律，使用你选择的方法一段很长的时间。

问：多谈一些有关极力寻找这观念，它非常美国味、西方味，这是否指出假如从学首位老师的经验未符期望，你应起身，离开，另找他人呢？

答：一点也不是。虽然我曾难以立即接受某一、两位老师。我跟随他们是因为我看到他们很多值得学习。之后我了解到，我的问题所在，大多是我执着我对老师的形象。即使我对他们的寺院或人格或一些教学方面感到不安，但它一点也不影响我对他们教导的终极价值的真诚的兴趣和信仰。要变得开放、超越幻想和偏见，寻找法而非老师作为教诫，通常比较有帮助。这样，我们变得开明，利用所有状况作为修习、学习和成长的地方。这样我们也可利用好教义，不会太受限于分享我们教义的老师的形式。在选择老师时，你愈开放，愈可能发现此刻的人和状况是适合你。开放和信任是重要的。

问：要了解寻找一位老师或一种方法和买汽车不一样，似乎很重要。适合你的老师和方法，不一定是让你感觉最好或最舒适，或肯定你的预想，这是否真的？

答：对的。佛教修习的本质是要看清自己，自己身心过程的完整性。你首先看到的事情之一，是源于自己黏着的苦。不管你选定哪种途径，最后总会有痛苦和困难，这是内观完全展露过程的一部分。教学的方式依它第一次出现时的状况来调整，你的禅修会演进到了解，但在最初的步骤中，并非显而易见。选择一位你可信任的老师，而不是让你感觉舒服的人。

问：禅修可以不需定期密集避静而进步吗？

答：人可以不需密集修习，也可以进步，衹要发展自然正念，例如阿姜查或佛使比丘所教的方法。同时，密集修习也十分有价值。最好的状况是，我建议有一个平衡，花一些时间在密集修习，一些时间在俗世生活中。经由密集修习，可发展出坚固的专注，深观佛陀教诲的真理，而具有高度信心和坚定决心。把密集修习和每日正念，整合起来生活中每一方面就不会跟修行脱节，那就有机会整合避静的深观进入个人每日的活动和与他人的关系中。反过来说，在深层修习中，人可以解决每日社交互动的问题，看透下列问题：黏着和从中解脱。智能会于密集和每日修习中成长。至于多久避静一次，他必须观察自己所需，找到自己的动能。这整个过程就是一个观照、省察，和实验的过程。你必须知道观察自己的发展。这才是真正的关键所在。

问：这些会导致何处？

答：会导致解脱。使每刻生活得更有意义，完全验证事物的实相，不执取它，不会以先入为主的观念迎接事情，而且看清它们的本质。它导致放下黏着，较不受苦，较不自私，这是说更有爱和喜悦，对众生更有怜悯心，对一切更温和流畅。认知自己的存在衹不过是个身心变化的过程，空无一物、无所为、无可得。

问：那关于今生亲证涅盘的能力和正觉呢？

答：涅盘有许多意义。有究竟涅盘，是指在今生结束，不再有任何黏着。这最后无黏着结束了带着轮回的欲望力量；没有再生。那时即涅盘，阿罗汉正觉，在这世界完全正觉，在今生解脱。阿罗汉是心中不再有自私、贪婪、恨或任何颠倒想。换句话说，阿罗汉总是无间断地具足正念，绝无一刻失去正觉。阿罗汉的生命是个完全平衡和完全慈悲。在我们完全正念的每一刻，我们可亲证像阿罗汉涅盘的体验。在我们免于执着和依恋的每一刻中，和平清醒的心理状态是种轮回中的涅盘。且随着心变得更寂静，我们会了解，它在色蕴和改变的世界中，是永久的、不动的。

涅盘也可指行者可验证的一种状态，这种状态的最初体验是预流果，它是完全止息烦恼，超越身心过程的顷刻经验。它寂然不动、泯智绝知、超诸对待。在某些禅修中，甚至在某些书籍中，这特别状态被认为是最终目标，甚至智能和内观被视为到达这状态的踏脚石。然而，佛陀一而再地说明修习是个辨认苦、止息苦的修习。验证到这超越身心、轮回的状态，衹是暂时止息苦。它是十分深奥的。它让人看到我们称为「自我」的虚幻本质，它很奥妙的影响黏着，它可连根拔除诸结和烦恼。但一旦悟境消失，你无法执取它，你必须单纯地继续修习，直到阿罗汉的完全解脱状态，在其中，不再有黏着或渴望。这种寂静、无为不动的经验，能深化你的修习，是修习正确进行的标志，但不是修行的终点，也不可执取。修行的目标是要超越任何黏着，超越任何自私；完全解脱和对众生有慈悲心。

问：你可否再谈有关不假造作的「无功用行」？对比于有为的「精进求悟」进阶修习？

答：当一个人愈深入修习，更能观察事情的原本，没有批判，没有干扰的观念时，他就愈能接受似非而是的隽语。在这种情形，我们是谈到从绝对层面来说修习是不假造作，而在相对层面的真理是要做特别的修行法。执着于绝对是有困难的。人可能觉得，假如这一切的修习作为都如幻如戏的话，他就不需做任

何事。但他一定需要做些事，因为他们仍陷于迷惑中。反正在某些地方，他们仍将它当真。甚至像阿姜查和佛使比丘的老师，仍鼓励你在当下保持正念，不是要你达成什么状态，变成什么特别的，而是要你愈来愈看清本来就在那里的实相。不是要努力获得、得到或做任何特殊事情。衹是单纯地致力于警觉。所以，虽然没有可得或成为什么，我们仍必须致力于修习，以克服我们的迷惑和无知。本书中所有方法衹是简单的技巧工具。佛陀形容他的教义（观念和各种修习法的相对层面）是竹筏，这竹筏是用于越过迷惑的海洋。当你在另一岸时，你就不需这些相对真理；你可以丢掉竹筏，或用它助人通过。在经典中，佛陀也谈到绝对层面，他说教义和方法一点也不是法，法是真理，超越所有文字、所有教义和所有方法。

问：修习所需的努力程度为何？

答：它需要很大努力。佛陀常常指导行者要非常努力以某种方法修行，要专注、要专心，甚或将观念过程导入修习中，如同莫因西亚多的阿毗达磨禅修。用相等内在寂静和专注来平衡努力。有时，一些行者修习正念，时刻完全坐在那里，「不做任何事」的阶段后起来，汗流满身，衹是因为时时刻刻努力专心。但不总是这样。其它时候，有可能很平衡、很轻松，衹是观察过程的进行。这努力不是生理的，而应衹是保持完全警觉，完全当下，不需尝试获得或改变任何事。这才是正确的努力。

问：不是需要努力才能打破人受惯性的限制吗？

答：有时，有必要努力打破先入为主的观念模式，打破我们响应世界的模式。有时这努力包括身和心。这是上座部教义中最费力的修习之一，包括长坐不动，让大量痛苦在身体内累积。这种孙伦西亚多的方法衹需用它静坐，承受它、透视它。这修习最后打破你平常的认知和抵抗痛苦的反应，让你看清，它不是你。但单单这样努力不是解脱的原因，解脱来自看清经验本质的内观。

有时修习中需要另一种不间断的努力。有时几天、几周，甚至几月，你看整个世界衹是不满意、恐惧、痛苦和忧虑。要坚持修习，要愈来愈注视周遭事物的本质，要超越痛苦，达到所有现象空无的真实本质，需要毅力和勇气的投入。长期持久的努力是觉醒智能之钥。

最好也记住，许多老师巧妙的使用无功用行于修习中。你衹是单纯地观察和放下，虽然不是很平常，它不必体会禅坐之苦，费很大的力气，而简单宽舒地坐着，清晰的观看身心所有现象无常、无我的本质，这样放下个人于俗世中的黏着，变得更轻松、更自然，更有智能。不限定于一种方法的修习。

问：上座部佛教中强调苦，不会被视为是一种沮丧、消极的哲学吗？

答：用那种角度看是误解它的教义。我们大家是在寻求自己和他人的快乐。为了达到真正的快乐，必须直接了解我们的心、我们受限的状况和我们世界的本质。我们诚实看它时，事情就变得很清楚，大部分我们使用快乐和安全的方法是不能令人满意的——事实上，它们带给我们痛苦。贪婪、执着、渴望——在色、声、香、味、触、法不断变异的世界，欲持续快乐和安全是不可能的。它衹会令人挫折、扰动心，带来无可避免的不满足。佛教不是哲学，不是在说明俗世。它是个实用的工具，可处理我们的生活，我们痛苦和快乐的问题。它勾画出一条在所有状况中变得快乐和满足的道路。这实用过程要我们开放心胸，接受

我们经验的完整性。在我们从痛苦解脱出来之前，我们必须首先知道我们如何创造它。然而，强调不能祇在看这世界的痛苦上；它必须导致亲证一切皆空。那么我们可以放下，臻于完成，臻于内在寂静，臻于最高快乐，就是和平。对了解和修习法的人而言，它意味放掉痛苦。他们的生命充满喜悦，从忧虑和渴望解放出来。他们亲证佛陀的快乐。禅修不是去学习有关佛陀的一切，它是成为佛陀的一条道路。

问：本书谈了很多纯专注对比于内观的修习。在修习深定方面，有些老师都会警告学生。假如人正确地修习禅定，不也会发展出智能来警戒这些危险吗？

答：在适当地发展专注的过程中，智能是必要的。然而，在本书中，老师有好的理由给予警告和提醒。行者往往会陷入禅定的喜乐或感觉已达到某些境界，不应该让它溜走。这种对禅定或喜乐微细的黏着，会变为另一种负担，阻碍智能的生起。

过于区分专注和内观修习就太僵硬了。通常要正确地发展内观，专注也是不可或缺的。心中没有某种程度的祥和、宁静和专一，是不可能有真正的内观。假如修定的同时也注意身心的变化，那发展内观就变得很简单。

我们必须记住的是，黏着任何东西，不管是像喜乐或力量，由专注来的特别利益，或是来自毗婆舍那内观的成就，任何黏着都是智能自然开展的障碍。

问：某些老师像阿姜念、莫哥西亚多和其它使用阿毗达磨方法的老师，考虑知识和智能的区别，强调首先要了解法的理论框架，这样你会知道如何在自身的经验中，区别不同的过程。这种知识在发展智能中有用或重要吗？

答：有人发现，对法的理论的了解是有用的。它引导他们的思考和智力进入更深层的自我了解。对有诸多怀疑或误解的人，教义有时也被用作治疗药方，一种平衡。在修习初始，法的理论知识，有助引导心做正确的观照。在一些修习后，要和他人沟通，分享内观经验和智能，研究就有益了。在教学中，有一些知识架构，一些理论知识是有帮助的。然而，理论知识不是必要的。事实上，一个人可以完全不知经典、佛陀或注释，祇要坐下来，观察心，也可获致相同的了解。他仍亲证存在的三个特征：无常的真理、不安定和不满意的本质，和一切现象非个人本质，包括所有一切我们认为的「自我」或「我」。

在修习前，有太多理论知识是危险的，尤其是说明禅修中，人或许会经历的特别状态。期待一旦生起就不能看清事、物的真相。人必须提防知道太多修习中将会发生的事情。也许，理想方法是对法有个广泛性的了解，然后简单的坐着，作你的功课，自己看到真理的本质。

问：也许，对于以个人自由表达为传统的西方文化，要把教义介绍给他们，其中最大困难是有关道德。在精神修习中，节制的功能为何？

答：用规则教导的道德，在修习发展中是非常强而有力且具价值的。首先必须记住，它就像所有禅修技巧，祇是个工具，使人到达无私的地步，这时道德和智能是自然流露的。在西方，有句神话，自由就是

自由表达——随心所欲就是真自由。事实上，当人观察心时，会看到随着渴望、好恶转一点也不自由，反而是一种束缚。充满渴望贪婪的心，不可避免承担极大痛苦。自由不是经由执行某外在行为的能力而获致的。真自由是个存在的内在状态。一旦获得真自由，世界上没有任何状况可以束缚人或限制他的自由。就此而论，我们心须了解道德戒和道德律。

通常，我们毫无考虑地以过去受制约的方式响应外境的刺激。这种制约往往很强烈，使我们以自私的方式付诸行动，而伤害或侵犯到周遭的人。藉由遵循道德戒，我们开始对受刺激的反应和欲望设限。停止强烈认同它们，说：「等等，我要停一下，并单纯观看这过程的本质。」而非盲目跟随所有的渴望和冲动。就是这样停下、观察、不陷于反应网，来引导我们到达自由。

传统的佛教五戒是：一、不杀生，不杀任何有知觉的生物，因为几乎在杀生心中，总有某程度的恨或厌恶或自私；二、不偷盗，因为偷盗来自自私、随心所欲、想牺牲别人让自己快乐（同时也是寻找物质和舒适的快乐，其实这里面并没有真正的快乐。）；三、不妄语，另一显而易知的戒条（妄语通常源自有些自私事情要保护或隐藏的感觉）；四、不邪淫，这主要解释为不做会让他人痛苦的性交行为（传统例子是通奸）；五、不饮酒至心智迟滞幻想的地步，造成违犯其它戒条或丧失警觉，而这警觉是我们了解和悲悯之钥。

当人奉行这些戒律时，由传统佛教徒的观点，是用这句话：「我奉行不杀生的训练戒律。」这是说，这不是绝对道德，因为绝对道德出自个人存在的无私。戒律是人要遵循的规矩，用于协助发展心中的寂静以看清事物的真相，帮助人能和周围世界和谐相处。最后，由自然和慈悯起而代之。

戒律是非常强而有力的。例如，在任何状况下不说谎，单这条可以是个人全部和整个的修习。对别人，它是说不误述任何事，完全正念和警觉所说的事，直接清晰地反映事实让他理解。任何人衹要是完全诚实、说实话，就会发现他在团体中，是人们称赞、尊敬、难以置信力量的焦点。这个人有说实话、真正地叙述事情的力量，不受心中各种冲动、渴望所牵动。事实上，所有心的冲动与自由背道而驰。更进一步持行此戒，假如人在自己内在奉行求真求实的戒律，不欺骗自己，不去扭曲事实，全心全意正念观照事情的原本，那这条戒律就成为佛教整个和完全的修习。不仅在佛教如此，而事实上对所有宗教也是如此。衹要人一旦完全诚实，无我的智能自然而生。这人自然变得可爱，因为他不想再扭曲已经是事实的东西。

你可以开始看到，让人奉持这些训练戒律所获致的大益处。诚实戒律所示真实，对不偷盗也是同样的道理。假如你解释这不偷盗行为，不取别人不给予的东西，这条戒变成一个威力强大的工具，可以见到人在世界中自私行为的所有状况。扩大范围来说，这条戒唤醒我们公平分配世界资源的责任，以及认知到经济、社会的盗取。最基本的，它是指培养不受无常、苦乐经验之流影响的能力。偷盗系源自一种幻想——有个自我需保护、需取悦，或好象获得短暂快乐是真正自由和快乐之所在。若有贪婪行为，人学习观察贪婪的过程而臻至心中平和，超脱对暂时快乐的追求和执取。虽然这些道德戒十分简单，且听起来和自由观念的「无限制」行为相反，但适当使用它们，它们会变成发展解脱心灵的难以置信、威力强大的工具。在

这里我不得不提出禅式警语——不要盲目执着这些戒条，也不可用它批评他人。要知道何时持有它们，何时打破它们。

问：专注发展智能，现在道德发展智能，但这同时，智能不能发展道德吗？

答：法在西方的流行，与传统的进展大不相同。在东方，是教导以道德、专注，最后是智能的连续方式来发展。过着道德生活可以静心，然后人可以坐着发展深定和专注。用此心观照身心的实相，开发透视三法印的内观能力，最后导致智能和解脱。

在西方，某些方式刚好相反。这里很多人曾对周遭生活和社会不满意。有些曾经历心灵的迷失与困惑以后瞥见其它更深的了解。有些先产生智能。他们通常起步于体验智能再学习专注，探索静心和各种引导心的方法。最后，人们了解到，关于他们自己和社会，有必要发展一种不伤害周遭人们的方法。所以在西方，我们发现了这种反序发展——先是智能，然后专注，然后道德；所以这是个循环，轮序发展更大专注和更有智能。

问：人可以视个人精神发展为直线性进展？

答：这里我们回到看事情，要从绝对性或相对性真实层面的问题。在教导或修习中，经过一段时间以后，视禅修和内观的深化为智能的进展是有用的。如此，在相对层面，修习是随着时间进步。事实上，从绝对层面而言，时间是不存在的。时间是个观念，衹是存在于我们的观念中此时此地的一件事。衹有现在时刻。使用时间和道路一词，衹是个相对说法。有了这绝对的了解，我们完全进入当下，道路是完整的。没有进步，衹有当下。但所有伟大的老师，包括佛陀、拉玛那·马哈希（RamanaMaharshi）和老子，使用像这些观念，想要以人们可以了解的方式，向他们沟通这绝对真实。据说，佛陀曾向弟子提醒：当我说到时间或我自己时，我并不真谓有「自我」，我并不说真有「时间」。我用这些术语，以相对意义、有用方式，帮助你直接理解实相。

问：内观的发生，是否有一定的顺序？

答：随着修习的进展，通常有一普通顺序，愈来愈深入存在的本质。亲见自己或其它瑜伽行者通过传统证果的位阶，是很震憾的经验。然而，智能的进展并不是都照此情形发生，尤其有关阿姜查或佛使比丘所描写的智能自然发展，就替代此经验阶段，人可能衹是觉得欲望减少，愈来愈清楚警觉当下，随顺安住，而不执着。这种情形可能发生，而没有阿姜念所描述的无间断内观深定。即使人真的通过传统的阶段，对各层次的内观也可能无法明确区分它们。而且在经验上，可能从某一层次跳跃到另一层次。修行有时就像个螺旋形、多元性、亲证的过程——且有时超越发展的观念。

问：人应如何藉由实际术语来体证时间观念和精神道路？

答：有许多答案。知道对绝对的真理不采用世俗的知识要很小心。说无事可做，一切空无（它就是一切空无），是对的，但假如你不直接深入理解万般皆空的话，你衹是在执着空无的观念。这就成为直接在当下体证实相，让智能显露另一阻碍。

用另一方面来回答你的问题，非常有用的方式是将修习想成这伟大旅途的一部分，要发展耐久之心，或是阿姜查所强调的，祇是继续修习，不管你已修习多久。一位有名的佛教老师曾说，修习，简单的说，是将自己带向正道，循着道路走——不考虑已经过多少天或小时或多少事件。这走本身就是目标，因为你当下完全正念，从贪婪、瞋恨、迷惑解放出来的每刻，就是解脱时刻，也是迈向最后解脱的一步。精神修习至少成为终生工作；除非他完全解脱和正觉，否则总有努力的地方。这个相关的观点是很有用的。祇要有黏着、痛苦和迷惑，仍有必要在当下努力保持警觉和正念，无论他采用那种教法或技巧。

修习精神发展有高低潮。有些是以片刻片刻为基础，片刻空无、片刻沮丧、片刻得意、片刻内观、片刻迷惑。有些则是以小时为单位：一天的禅修或当日活动非常清晰、非常精准，有许多宁静，然隔日，可能是乏味、缓慢、不清楚。在每月和每年的基础上，也是如此，他的修习可能加深，或是花费几个月在非常沮丧上，看到痛苦、看到绝望，祇看到世俗的一面。人必须对过程有信心和信赖，让每刻甚或每年为基础的无常波浪通过，而带有某种永久不变的宁静。这是心的素质，让事物如此流过，让法显露而没有我们先入为主的观念。它也是这永久不变的素质，以悲悯力，将法带给众生的助益。那应提到的是，发展止息苦的智能，不是祇为个人，事实上更是为众生止息苦。当自私完全消失时，心中就不再有贪婪、瞋恨或迷惑。那时不再有分离感、有「我」或「他们」。没有这分离感，智能自动展现的是对世界的慈爱、悲悯，和同情喜悦，人的行为就会无私，完全符合众生之利益。人变得具有佛陀的智能，毋需担心为了先拯救他人而没有进入正觉，因为发展智能摧毁了个人与他人之藩篱。菩萨誓愿救度众生并不意谓一个特定的人将拯救所有众生，而是经由修习的进展，自己与众生分离的迷惑会消失，为智能一部分的博爱和慈悯的存在会显而易见。

问：最后一个问题：真是「万法归一」吗？

答：佛陀并没教导「佛教」，他教授法、真理。他所教的技巧是看清这真理的方法。假如一个人警觉静观内心时，那心变得沉静，所有的执着、思想、理念和观念消失，诸法的实相在当下呈现出来，除此无他。这经验不管对哪个国家、哪个人，他们修习哪种传统，都必须是相同的。这心的平静可以说是空性、涅盘，或大印（Mahamudra）或其它许多名词，但一切如如，不可能不同。

第十七章 其它现行上座部佛教的禅修法

当人了解到「乘」祇是修习的自然进展时，
就可清楚每个宗派都包括了所有的修法。
人随着智能的增长，
从自我为中心，
进到无私修习。
因为所有佛教目标在根除
贪婪、瞋恨和迷惑，
所以不同宗派之间的目的，
就没有真正的区分。

为了更完全的提供存在于东南亚发展的上座部佛教传统，本章将简略地检视更多的当代上座部佛教所用的其它禅修系统和方法。上座部佛教包括非常广大的精神修习范围。其中许多修习法，在其它传承中，像大乘佛教或金刚乘佛教、印度教，许多瑜伽教派、苏非教派（译按：回教禁欲神秘主义教派）和西方精神学派，被认为是独一无二的。世界上各个主要宗教派别已在自己架构内，发展出各种类似技巧和方法，来协助灵修路上的人。上座部佛教结合许多这些修习方法。其中一些修习方法祇是标准专注或内观禅修技巧的变化。其它则包括有技巧的培养某些态度和生活形态，做为精神成长的基础。为了明白的提供这些方法，我们明确说明禅修，然后评论现代上座部佛教技巧中，所发现的较宽广的修习法。

专注和禅定

上座部佛教训练的重心，在引至高层次的专注和禅定。通常他们结合了本书中所说的老师，像阿姜摩诃布瓦所描述的内观禅修。有时，他们祇为了自己的纯净和力量，与内观修习完全分开。

老师使用许多禅修对象来引导行者臻至不同程度的全神贯注，但每个情况的禅修原则是将心完全集中于一个对象，全神融入，完全静止不动。这使心完全专注于一个对象（如内在光、视像、声音、感觉等）是很宏大的。当训练心重复回到一个对象时，它保持不动，没有起伏，行者可进入较高的专注或意识完整统一的状态。这包括全神进入光、进入四大种、进入无限慈爱、悲悯或平衡。这专注就是产生喜、乐和许多非凡禅定状态的原因。在更高层面上，行者可利用专注力量进入禅定（或融合为一），进而深入空无边处、识无边处、非想非非想处。这些训练是心净化的传统部分，现仍有上座部老师在修习和训练，包括许多本书所述的老师。虽然要达到禅定有困难，需要一个控制良好及不动的心，它是佛道上，伟大寂静和激励的根源，并且可做为发展深入内观及平衡的基础。

视像

视像是禅修练习，包括使用一种不管内在或外在的颜色或色蕴，作为禅修对象。上座部老师中，使用视像非常普通。最受欢迎的视像法是专注禅修于颜色或有色圆盘。传统上这种练习法使心中产生色彩残像（译注：取相及似相）以便导入更深的禅定。有些老师和中心使用的视像是有色光、佛像、身体或尸体的部分。有些情形，使用较复杂的视像，其中一些类似创造一个内在曼陀罗视像。例如，在曼谷一家较大禅修中心使用的禅修系统，一开始是从专注发展出白光；白光里面是各个天神的想象图。其它形式和宇宙众神图系从四大种或不同存在范围中创造出来的。

有些情形，禅修的视像衹是简单做为发展专注的装置。在其它方法，像身体部分的视像，不但加深专注，而且有助发展离执与平衡，以及导致产生智能，了解身心的真实本质。

咒语和唱念

使用咒语或用巴利文重复一些法句，在上座部传统中，是个极为普通的禅修形式。简单的咒语是重复使用佛陀名字「佛陀」，或「达摩」、或「僧伽」即僧团，作为咒语。其它使用的咒语，直接发展慈爱。一些咒语系重复诵念意思为「一切无常」的巴利文，将注意力引向变异的过程，同时其它所用咒语译为「放下」的语句，来发展平衡。通常，咒语修习结合入息出息禅修，如此人配合呼吸同时颂唱咒语，以助发展平衡和专注。咒语禅修特别受俗家居士的欢迎。就像其它基本专注修习，它可用于简单地静止心，或做为内观修习的基础，在内观修行中，咒语成为观察生命如何显露的焦点，或有助舍弃或放下。

在上座部佛教中，唱念广泛用于发展信仰和专注，是每日禅修养生法的一部分。唱念部分通常是巴利经典。有些唱念是歌颂佛陀或他的教义，唱念慈爱，唱念佛陀讲道中最重要的观念，唱念佛教心理学。通常在禅修寺庙中都要唱念几小时，以帮助发展专注的心理状态和开放的心。在家居士中，也是如此，在寺庙唱念，提供了一种受欢迎的禅修形式，它不但是提醒佛陀教义内容，也是明晰和智能可以成长的静心的基础。

出入息念

除了本书中已叙述的基本呼吸禅修法外，上座部老师也使用其它许多有关呼吸的禅修法。一些老师教授的呼吸控制，类似于瑜伽的呼吸修习（Pranayama），同时其他老师使用呼吸禅修作为培养全范围高阶专注和禅定的基础。通常使用呼吸要结合其他修习法，像唱念咒语配合注意吸呼或禅修，将呼吸与身体移动的觉知同步进行。禅修中一些呼吸专注的形式，是上座部佛教中，最普遍正式的修习法。

姿势和移动

就如本书前面所探讨的，上座部老师利用姿势、姿势的改变，身体的动作、空间和像仪式中的动作，如礼拜来禅修。在某些系统中，保持特定姿态——如站着不动、躺着不动，或某种坐姿，被认为在专注的

发展中非常重要，并可获致智能。在其它系统，要十分注意移动，首先是注意移动的心理因素，然后是动作发生时的实际身体动作。这种姿势改变和动作流动过程，成为一些上座部老师系统中的焦点。几乎在每个禅修系统都采用特殊走路法，以及注意经行时身体跟衣袍及环境的触觉。在一些上座部佛寺中，老师刻意利用闭关或 / 和开放空间，作不同种类的禅修。在其它地方，使用经常礼拜，是身体移动禅修，也是减少傲慢之法，是每日禅修的一部分。无论如何，使用特别的姿态、移动和礼拜必须伴随仔细培养正念，以便适当的衍生来自禅修的利益。

知识禅修

用许多方法来使用心灵知识方面，以准备或连系禅修。因为它是修习的一部分，人最好在禅坐之前研究它。研究有关经典和佛陀的讲法，禅修法的说明，阿毗达磨即佛教心理学。研究所得的知识，再应用到某些种类的禅修上。例如，阿毗达磨在缅甸和泰国非常普遍。在这里的行者，首先详细研究所有心理状态的种类，和它们缘起缘灭的过程或条件。他学习物质世界的所有部分，各种元素，和它们的关系。当他娴熟它们时，那时他再应用这知识于禅修上。这系藉由观察所有生起的心理状态，和身、心、环境之间的所有互动关系。观察这进行中的过程，并予分析深入它的组成份子。当所有这些心理状态的原因、条件和短暂性，首先经由知识学得，然后藉由直接经验来观察时，智能就发展起来。一个人清楚地看到，世界祇是一连串的空的精神和身体的过程，没有任何永久的自我。

另一种学习方式，是冥思基本佛法问题，但最后会遇到逻辑上的困境。这时就需要超越知识的禅修直接经验，以解决、了解这些问题。其它老师采用的禅修则是冥思有关法的特定方面。例如，指导人冥思宇宙的无常相，或是四大元素的本质，或是空的意义。以四大为禅修所缘时，人可检视整天所有的经验，看到这些祇是这四大元素的不同组合的缘生缘灭。

目前最普遍的是研究基本的佛教教旨，藉由智力的开展以正确了解世间的真相。对苦乐的本质以及我们真正是谁的了解，是坚强信仰和精进力的基石。学生则被鼓励在禅修中坚忍，为自己发展修习的结果。

感觉心态的禅修

在感觉状态的范畴中，四梵住（译注：慈、悲、喜、舍）的禅修最受欢迎。上座部佛教中的几乎每个老师结合慈悲观作为修习的一部分。通常，先培养对自己慈爱和悲悯，然后推衍到对所有的众生。有时，是利用唱念法语如「愿所有众生快乐」来修持，同时有其它老师利用视像来帮助培养一颗充满爱的心。除了悲悯之外，还有教导一些特定禅修，来培养一种对他人快乐和禅修随喜的感觉以强化平衡。随着禅修深化，心就变得寂静无私，且智能增长。智能让我们看到所有事物的基本和谐，智能自然成为大爱和悲悯的根源。如此，慈悲心可以培养做为感觉心态的特殊禅修，或可成为佛教徒修习的基本成果。

祈祷修习

祈祷修习形成最普遍佛教宗教礼仪的主干。这些修习的范围，从每日祈祷和浸润于祈祷仪式，和入会仪式，以及在最高层次的摰爱于真理，法。许多佛教在家居士到寺庙对佛陀祈祷、发愿。佛教徒中有一普遍误解佛陀是神而非大觉者。僧众执行的各种仪式，加强了这祈祷态度。这些范围从婚礼的简单祝福和圣水，以及在丧礼的特殊葬仪，到在某些寺庙较复杂的伏魔咒语和萨满教式的修习。在每个国家，佛教修习已渗入其它宗教的仪式成份和早期泛灵论色彩。最好的状况是，由这些祈祷修习和仪式对在家居士提供一个重要功能，做为生命深层意义的象征，并提醒佛陀教义的重要性。祈祷和浸润成为这些佛教徒在面临变故或生命危机时刻，一种慰藉和心灵和平的来源。

成为佛教徒的入会仪式和典礼也是庆祝关系到法及两千五百岁传统。古代仪式有助创造信赖和浸润的气氛，深度禅修在这种气氛里最可以开花结果。从深奥教义中很明白了解，信徒不是向神臣服，而是将自己开放迎接法，让自己精神的发展予以展开。鼓励使用仪式和祈祷修习，是在协助行者发展心灵，以获致心的开放和智能。所以，佛教不是个有神论宗教，但我们发现，使用仪式和祈祷修习遍布极广。即使在一些最严苛，最纯正的禅修中心，祈祷修习排入每日课程中。礼拜，对着佛陀唱念，祈祷唱念佛陀和其教义、以及僧团，形成大多数僧众每日生活的一部分。使用各种仪式，点蜡烛，供花上香，和祈祷唱念，是这些寺庙、中心禅修的一部分。最后，礼敬佛陀、法或老师的方式，必须回归自己。祈祷成为放弃自私的工具，且从舍弃中，人可以增长慈爱、悲悯和智能，直到不再与佛陀和法分开。

规矩和戒律

一些苦行严苛，和其它严谨的禅修院中，使用非常复杂和精准的戒律，做为禅修的一部分。人被鼓励谨记遵循数百甚或数千的戒条，并借助它们来打破我执。许多着名禅修中心，精准细微地使用戒律，这是它们禅修中很重要的一部分。除非个人亲自修习它，否则很难瞭它的全部价值。藉由严格的戒律，人就会很注意身行和语行，个人的行为就能和团体和谐。这就反过来创造一个很坚固的迈向更高禅修的基础，并助人切断个人贪欲系统的根源。人遵循团体规则，胜过单在顷刻间，将行为植基于渴望上。当严苛精确的戒律，和每日正念和慈爱一起使用时，对智能的开展可能有莫大的助益。

服务和慈善

使用在社会上禅修的形式，是服务导向，像教学、帮助病者和戒毒重生者，也是上座部佛教传统中重要的一环。许多僧院的成立，系为了藉由浸润和服务，来培养纯净，做为禅修的主要形式。这服务可以包括对在家人正式教授禅修；教导其它技能和知识，如读和写；帮助穷人、病人；和其它更专门的范围。一些寺庙的建立是特别要照顾小孩和教导及训练他们。其它寺庙则做为戒毒再生中心，提供一个有爱的地方协助那些耽溺于鸦片或海洛因的人。布施有服务和物质两方面，因为佛陀常强调而且是上座部禅修系统和佛弟子生活方式的必要部分。慈善是和他人分享自己的工作和所有物，是培养内在舍弃与和平的基本。它是心中无贪和悲悯行为的显现。布施即放掉各层面的一切，是获致心中无私、净化的基本修习，因此，它是特别重要和遍布极广的一种禅修形式。

更高教义和其它修习

为了完整性，必须注意，虽然本书探讨的教义，包括了佛教禅修的要点，但仍有一些高于本书述及的修习的悟解。这更高修习分为两类，首先是伴随毗婆舍那而来的更深层的内观和纯净。第二类包含各种专注和瑜伽修习，来补充内观的智能，并培养能力，为自己和众生以悲悯的方法来表达这智能。这些教义中，许多包括初尝涅盘的修习和经验描述。马哈希西亚多在别处长篇著作有关更高成就，包括全神贯注，涅盘果、止息状态，以及初次经验涅盘后的特别净化道路。同样地，阿姜达摩答罗、朱连和乌巴庆的传承教导的修习，不但包括全神贯注和止息，也利用开脉轮或体内能源中心，使用能源和光，发光索，涅盘元素，传输力量和更多东西。其它老师培养高阶学生的其它身体和心理力量。这里介绍的老师，大部分不但是学术渊博的内观大师，在自己教学中强调佛教智能的精髓，而且是有名的禅定大师，以及修炼多种力量闻名。然而力量不是智能，他们以及本书希望教授的方式，可最直接导入内观和解脱。

为使学生了解更高层次的内观，老师通常直接指导他们。上座部佛教传统强调修习的发展，直到有初尝涅盘的深度经验。在此之后，学生祇需要一些些指导原则，但通常要有更多修习，直到最后解脱。心净化时，显示出所有存在的发光、自我存在的本质。法自然显露，依循着佛陀初讲四圣谛的基本原则。当了解基本教义时，所有要做的就是去实行它。

虽然本章公平报导上部座佛教国家的禅修，但当然仍有许多其它技巧和形式，没有介绍。值得一提的是修习另一面是治疗。在上座部佛教中，有许多治疗系统，不管是当做标准修习的一部分或是特别发展。祇能举出一些，这些包括专注身体某特定部位，使用和身体或疾病有关的有色光，使用特别专注视像修习，使用僧尼专门采制的草药和水，和洒圣水。行灌顶和各种伏魔法，典仪和仪式，都在僧尼所做的治疗典礼中。占星术和手相术也是某些治疗传统的一部分。佛陀强调僧尼照顾病人的重要性，他很强烈地表示：照顾病人的人，是我的朋友，如同照顾佛陀本人。事实上，本书所有教义和禅修系统，都是针对治疗。其中一些是治疗身体上的病痛，但大部分是治疗我们心灵的痛苦。缘自于我们无知、黏着和渴望的苦，可以治疗：这是佛陀最伟大、最重要的启示。

小乘、大乘、和其它乘（yanas）

在探讨各种佛教徒修习法时，学生对于各个国家不同流派和传统常有疑问。佛教往往用车辆来譬喻：小乘（小车）、大乘（大车）和金刚乘（钻石车）。上座部教义究竟属于那一种呢？

乘的区分，可以从多方面来了解。其中一项是指佛教历史、文化的演进。在这架构中，小乘指的是印度的早期部派，后来演进到在锡兰和东南亚建立的上座部佛教；大乘是指在中国、韩国和日本文化中建立的佛教；而金刚乘则是特别在西藏和蒙古发展的佛教。

了解佛教乘区分的另一普通方式，是依据各派的某些误解。用这方法，小乘被认为是佛陀早期的教义，关于较少修习，获致有限正觉的成果。小乘被看作是种远离人群，自己达到有限成果，而不帮助别人。另

一方面，大乘则是较大的车辆，依据佛陀后期教义，来使自己和所有他人获得解脱——依据大悲悯的教义。金刚乘被认为含有佛陀最高教义，藉由这教义，人可以超越救众生或超越解不解脱的二元对立。这种乘的误解，糁杂着认为小乘是上座部，大乘是禅宗和其它东亚宗派，金刚乘是藏传佛教。

当人完全了解佛教时，就会清楚这三种乘各代表不同派别，且所有佛教修习的精髓，在各地方都是一样的。乘的真正意义是一种个人修习中自然演进的说明，不管宗派或文化。小乘系指修习的初级阶段，即人主要是被自我为中心的渴望所驱动。我们想要止息苦，或我们要了解或寻找喜乐或真理，或是我们要正觉。我们开始修习是因为我们自己想要某些东西。这有限的方法是自然的起点。之后，随着修习加深了解，自我空性的真理就变得很明白。不再受限于个别自我的迷惑，修习就成为大乘。自然缘生大悲悯和以无私意向为基础的修习，要拯救众生，因为他不再区分自我和他人。这就是大乘。当我们超越自私修习，清楚看到没有自我可以获得任何东西时，为众生修习就会来到。当区分修习和无修习的念头粉碎时，继续的修习自然演进到最高不二乘。对空性了解愈深，愈能转变所有状况和能源成为解脱力量。最后，任何自救或救他的渴望就会消失，整个世界变成单纯的法展现的地方，在其中没有事情是和修习分开的。万物显现真正的本质，不受任何观念的干扰，离诸有为造作。超越渴望和分别，一切所为自然随顺因缘。

当人了解到「乘」衹是修习的自然进展时，就可清楚每个宗派（如上座部或禅宗）都包括了所有的修法。人随着智能的增长，从自我为中心，进到无私修习。因为所有佛教目标在根除贪婪、瞋恨和迷惑，所以不同宗派之间的目的，就没有真正的区分。这不是否定佛教中历史、文化传统的丰富性，或他们在修习重点和技巧上，有价值的差别。简单重要的是要弄清楚，佛教的修习，是藉由止息所有执取和迷惑，使自己与四圣谛相应，任何通往此目的正道都是圆满和完整的。

最后，我们必须完全超越宗派。它们衹不过正道上的另一种人为的区别。就如传统的说法，佛教衹是个用于渡过河流的筏，使用于超越自私、渴望的彼岸。渡河之后，就不再需要带着这个筏。或是，就如一位现代佛教诗人——汤姆•沙瓦奇（TomSavage）所写的：大乘、小乘，所有的乘都要自费拖离（towed away）。

回到智能

当我们以七觉支（定、择法、精进、喜、轻安、正念和舍）来思考所有不同的禅修法时，就变得很简单，来看各个方法是如何有助于发展至少一些导致解脱的心灵特质。然而，必须注意，用某特种修习、方法、技巧方式的禅修，衹是个提供使用的工具。当人已发展了产生智能和解脱的禅修，最后，所有系统、技巧和修习方法都必须放下。那时，禅修不再是孤立的事情，而整合为生活的方式。生活本身成为禅修，单纯、直接、无私、活在当下。

在佛陀最后对弟子的开示（《大般涅盘经》）：「衹要同修致力于七重更高智能的发展，也是说在七觉支的发展，则同修衹会进道不会退堕。」佛陀对同修的遗言是：

正念当下，同修们，我劝勉你们，凡所有因缘所生法都会败坏的，惟精勤努力以求自度。

希望经由本书传达的法，有益处、有功德，帮助众生离苦。

愿所有众生快乐，愿所有众生从迷惑中解放出来，愿所有众生勤奋努力于解救自己。

佛学常用术语

1.安那般那（anapana）：一种注意吸气呼气的修定方法。

2.三摩地（concentration;samadhi）：心专注于一境。

3.奢摩他、止（concentration;samatha）：禅定的修学。借着专注于某一固定的情境以培养深刻的禅定。

4.识（consciousness;vinna&na）：心的认知功用。能了别六根门上六尘的生灭。

5.漏、染（defilements;kilesa）：心的贪、瞋、痴。

6.痴（delusion;moha）：心的染污，使之不能清楚地见到无常、苦、空。

7.八正道（eightfold path;ariya-magga）：佛教通往清净和解脱的道路——正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

8.元素（elements;dhatu）：通常指地、水、火、风四大。

9.无我、空（emptiness;anatta）：没有自我或灵魂；没有一个独立的「主体」或「自我」在经历一切的变化，我们祇是一种变迁的过程。

10.受（feeling;vedana）：触境所起的愉快、不愉快、中性的感受。

11.四念处（four foundation of mindfulness;satipat&thana）：四种觉察处，它是我们整个的经验，必须去注意以培养内观智能。

(1)身体和物质元素。(2)感受：苦、乐、不苦不乐。(3)心。(4)法——所有心的现象，像思想、情绪、贪、爱。

12.四圣谛（four noble truths;ariya sacca）：佛陀的基本教法：(1)苦的真理。(2)苦因的真理——执取和贪爱。(3)苦灭的真理。(4)灭苦之道——八正道。

13.贪（greed;lobha）：一种心法，会使心去执取或黏着一个情境或经验。

14.瞋（hatred;dosa）：一种心法，使心讨厌或攻击所缘的情境。

15.无明（ignornance;avijja）：不能见到世间实相的根本力量，也是我们执取和贪爱的根源。

16.无常（impermanence;anicca）：所有现象的本质，即有生必有灭。

17.毗婆舍那（insight meditation;vipassana）：清楚地洞察；专注于身心现象的本质以了解其实相。

18.极微（kalapa）：物质原子中最小的粒子，一直在运动中。

19.业（karma）：因果法则，说明身心世界里种种现象之间的关系。

20.色（matter;rupa）：由四大所造的物质世界。

21.行蕴（mental factors;sa&nkhara）：在五蕴中，指与识尘有关联所产生的造作力以及其它心的作用力。

22.心（mind;nama）：意识以及染覆于意识的各种心法。

23.念（mindfulness;sati）：心的一种特质，它能不迎、不拒、不惑地注意当下正在发生的现象。

24.涅盘（nirva&na）：不再受制于身心活动的一种彻底的清凉状态，也指从贪、瞋、痴中解脱的心境。

25.想（perception;sanna）：心的特质，接收、认知情境。

26.轮回（sa%msara）：所有身心现象都是由因缘所决定的世界，且不断在变化当中。

27.处（sense bases;ayatana）：六种根尘相应处：(1)眼对色。(2)耳对声。(3)鼻对香。(4)舌对味。(5)身对触。(6)心对法。

28.相（sign;nimitta）：由心专注所生之影象。

29.苦（suffering;dhukkha）：一切生灭变异现象基本的不坚固，难以满足的特性。

30.戒（virtue;sila）：原指遵守特定的道德戒律，更深义为在世间的行为无贪、无瞋、无痴。

作者简介

作者杰克·康菲尔德（Jack Kornfield,1945～），生长在美国东岸的一个科学及知性的家庭。一九六三年就读于达特茅斯学院（Dartmouth College），主修亚洲研究，在学期间受到陈博士（Wing Tsit Chan）的鼓励，开始学佛，一九六七年毕业后，立刻到东南亚修学，在阿姜查主持的巴蓬寺出家，他也曾经在马哈希法师、阿沙巴法师（马哈希法师在泰国弘法的弟子）和佛使比丘座下学习，并曾追随过西藏喇嘛、禅师、印度教上师。

作者一九七二年回到美国，还俗，一九七六年获得临床心理学博士学位，身兼佛学老师和心理治疗师两职。作者曾与约瑟夫•葛斯汀（Joseph Goldstein）合作建立「内观禅修社」（Insight Meditation Society Barre Massachusetts），也曾在科罗拉多州的那诺巴学院（Naropa Institute）教学，及经常在美国、加拿大和世界各地举办密集禅修。他所到之处都受热烈欢迎，为美国最受欢迎的内观教师之一。

作者出版作品除了本书之外，尚有《宁静的森林水池》（A Still Forest Pool，阿姜查着，作者与 Paul Breiter 合编、法耘中译出版）、《心灵幽径》（APath with Heart ，幼狮中译出版）、 Seeking the Heart of Wisdom （与 Joseph Goldstein 合着）、 Sayings of the Buddha 、 Stories ofthe Spirit 、 Stories of the Heart （与 Christina Feldman 编者）。

想进一步了解作者主持的禅修活动，请洽询：

Spirit Rock Center（精神盘石中心）
P.O Box 909-B
Woodacre California 94973
U.S.A.

Tel: 415-488-0164

Fax: 415-488-0170-51

当代南传佛教大师的禅修道场

泰国

1. 阿姜查（Achaan Chaa 1918～1992）Wat Nong Pah Pong（巴蓬寺）Non Peung, Ban Gor, Amper Warin Ubon Ratchathani 34190, TAILAND 位于曼谷东北方 600 公里。Ubon Ratchathani 东南方 12 公里或 Warin 东南方 10 公里。在曼谷坐火车至 Ubon。或在 Northern（Moh Chit）Bus Terminal 的早或晚班巴士前往，再转乘巴士到 Ban Gor，再往西 2 公里到寺院，可走路或坐 tuk-tuk。也可坐飞机到 Ubon Ratchathani。Wat Pah Nanachat（International Forest Monastary，国际森林道场）就在巴蓬寺附近，走路约半小时。

2. 佛使比丘（Achaan Buddhadasa 1906～1993）Suan Mokkhabalarama（解脱自在园）Amper Chaiya, Surat Thani 84110, TAILAND 位于曼谷南方 640 公里，Surat Thani 东南方 5 公里。在曼谷坐往南部的火车，在 Chaiya 下车，再坐小公车（Song taew）前往。也可在曼谷 Thonburi 的 Southern AC Bus Terminal 坐晚班巴士或在 Southern Bus Terminal 坐早或晚班巴士前往，往 Surat Thani 或 Nakhon Si Thammarat 方向，在解脱自在园（Suan Mokkh，71 公里路标处），或在 Shell Station 下车。坐飞机则到 SuratThani 机场，在解脱自在园之南 27 公里。（解脱自在园附近的国际禅修中心，每个月都有为期十天的密集禅修）

3. 阿姜念（Achaan Naeb 1987～1983）Bonkanjanaram Meditation Centre Pattaya, Chonburi 20260, TAILANDTel：66-38-231-865 位于 Pattaya 南方 5 公里的 Jomtien Beach。在曼谷 Eastern（Ekamai）Bus Terminal 往 Sattahip 在 Wat Boonkanjanaram 下车，刚通过 150 公里标记，再转进 Wat BoonRoad 直至寺院。若坐巴士到 Pattaya，再雇 Song taew 到寺院，约 5 公里。

4. 阿姜摩诃布瓦（Achaan Maha Boowa 1913 年生）Wat Pah Ban That（帕邦塔寺）c/o Songserm Service 89 Phosi Road, Amphur Muang, Udon Thani 41000, TAILAND 位于曼谷东北方 564 公里，Udon Thani 之西南方 16 公里，从 Udon Thani 坐车向南到 Ban Gum Kling 约 8 公里，再向西南到 Ban That 约 7 公里，再到寺院。从曼谷每天有班机到 Udon，在曼谷 Northern （Moh Chit）Bus Terminal 每天有日、夜班巴士前往。

5. 阿姜达摩答罗（Achaan Dhammadaro，约 84 岁）Wat Sai NgamTambon Donmasang, Amper Muang,Supanburi 72000, TAILANDTel：66-35-522005 在曼谷 Northern （Moh Chit）Bus Terminal 坐巴士到 Supan buri,约在西北 100 公里，再转乘市公车往 Ang Thong 方向，在东北方 15 公里处下车，再走半公里。

6. 阿姜朱连（Achaan Jumnien）Wat Tham Sua （Tiger Cave Temple）T. Krabinoi, A. Muang,J. Krabi 81000, TAILANDTel：66-75-611805 位于泰国南部，普吉岛之东侧。到 Krabi,向北 6 公里，到 Talaat Kao,4 号公路

接合处，往东 8 公里，再向北 2 公里，就到寺院。在 Hat Yai（或 Trang）和 Krabi 之间的巴士，都会经过寺院附近的交流道。

缅甸

在仰光市区的禅修中心可雇出租车前往即可。马哈希禅修中心在全缅甸有四百多处，孙伦禅修中心有一百处以上，莫哥禅修中心有两百处以上。

1. 马哈希西亚多（Mahasi Sayadaw 1904～1982）Mahasi Meditation Centre16 Sasana Yeiktha RoadYangon 11201, MyanmarTel：95-1-550392,552501,551472

2. 孙伦西亚多（Sunlun Sayadaw 1877～1952）Sunlun Meditation Centre16/2 Block Thingun KyunYatana Road, South OkkalapaYangon, MyanmarTel：95-1-565623

3. 唐卜陆西亚多（Taungpulu Sayadaw 1896～1986）Taungpulu MonasteryWandwin Township, Mandalay DivisionMyanmar 位于仰光北方 338 英哩的 Meiktila，坐巴士到此市镇，再雇车前往，约十多英哩。

4. 莫因（Mohnyin Sayadaw 1872～1964）Mohnyin Monastery185 Dhamazedi RoadBahan Township, Yangon, Myanmar

5. 莫哥西亚多（Mogok Sayadaw 1899～1962）Mogok Sayadaw Meditation Centre82 Natmauk RoadBahan Township, Yangon, MyanmarTel：95-1-550184（随时接受外国人前往参学）

6. 乌巴庆（U Ba Khin 1899～1971）International Meditation Centre31-A Inyamyaing RoadBahan Township, Yangon, MyanmarTel：95-1-531549（每个月第二个星期五开始有十日禅修，需先报名。）

namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa
礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

资料来源：觉悟之路 网站

国际域名：http://www.dhamma.org.cn
镜像站 1：http://dhamma.meibu.com
镜像站 2：http://sss2002.vicp.net